RUPERT SHELDRAKE

LA CIENCIA Y LAS PRÁCTICAS ESPIRITUALES



Rupert Sheldrake

La ciencia y las prácticas espirituales

Traducción del inglés de Vicente Merlo



Título original: S CIENCE AND SPIRITUAL PRACTICES

Primera edición publicada en el Reino Unido en el año 2017 por Coronet, un sello de Hodder & Stoughton (empresa del grupo Hachette UK)

© Rupert Sheldrake 2017

© de la edición en castellano:

2019 by Editorial Kairós, S.A.

Numancia 117-121, 08029 Barcelona, España

www.editorialkairos.com

© de la traducción del inglés: Vicente Merlo

Revisión: Amelia Padilla

Composición: Pablo Barrio

Diseño cubierta: Katrien Van Steen

Primera edición en papel: Febrero 2019

Primera edición digital: Abril 2019

ISBN papel: 978-84-9988-666-4

ISBN epub: 978-84-9988-707-4

ISBN kindle: 978-84-9988-708-1

Todos los derechos reservados.
Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro

Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita algún fragmento de esta obra.

En agradecida memoria de mis padres,
Reginald y Doris

Sumario

Prefacio

Este libro es el resultado de un largo viaje a través de los campos de la ciencia, la historia, la filosofía, la práctica espiritual, la teología y la religión, así como de viajes físicos por Inglaterra e Irlanda, la Europa continental, América del Norte, Malasia, India y otras partes del mundo. La ciencia y las prácticas espirituales han sido parte de mi vida desde que era niño, y he reflexionado sobre las relaciones entre ellas en contextos muy distintos.

Nací y crecí en Newark-on-Trent, Nottinghamshire, una ciudad mercantil en la región central inglesa. Tuve una educación cristiana bastante convencional. Mi familia era metodista y fui a un internado anglicano para chicos.

Desde muy pequeño me interesé por las plantas y los animales. En casa tenía muchos tipos de animales. Mi padre era herbolario y farmacéutico, y estimuló mis intereses. Yo quería ser biólogo y en la escuela me especialicé en ciencias. Luego, fui a la Universidad de Cambridge, donde estudié biología y bioquímica.

Durante mi educación científica, me di cuenta de que la mayoría de mis profesores de ciencias eran ateos y consideraban el ateísmo como algo normal. En Inglaterra, en ese momento, la ciencia y el ateísmo iban juntos. Una perspectiva atea parecía ser parte de la cosmovisión científica que yo aceptaba.

Cuando tenía diecisiete años, en el tiempo que transcurrió entre salir del instituto e ir a la universidad, trabajé como técnico de laboratorio en los laboratorios de investigación de una compañía farmacéutica. Quería tener experiencia en investigación. Cuando acepté el trabajo, no sabía que trabajaría en un centro de vivisección. Yo quería ser biólogo porque amaba a los animales. Pero ahora me hallaba trabajando en una especie de campo de la muerte. Ninguno de los gatos, conejos, cobayas, ratas, ratones o pollitos de un día que fueron utilizados en los experimentos salió vivo del

laboratorio. Yo experimentaba una gran tensión entre mis sentimientos hacia los animales y el ideal científico de objetividad, que no dejaba lugar para las emociones personales.

Tras haber expresado algunas de mis dudas, mis colegas me recordaron que todo eso era por el bien de la humanidad; estos animales estaban siendo sacrificados para salvar vidas humanas. Y no cabe duda de que tenían algo de razón. Todos nosotros nos beneficiamos de las medicinas modernas, y casi todos estos medicamentos han sido probados primero con animales. Sería irresponsable e ilegal probar productos químicos potencialmente tóxicos en seres humanos. Los humanos tienen derechos, dice el argumento. Los animales de laboratorio no tienen prácticamente ninguno. La mayoría de la gente apoya implícitamente este sistema de sacrificio animal dado que se beneficia de la medicina moderna.

Mientras tanto, leí a Sigmund Freud y Karl Marx, quienes reforzaron mis concepciones ateas, y cuando fui a Cambridge como estudiante universitario me uní a la Cambridge Humanist Association. Después de ir a una cuantas reuniones, comencé a encontrarlas aburridas, y mi curiosidad me llevó a otras partes. El acontecimiento que más ha quedado grabado en mi mente fue cuando escuché una conferencia del biólogo *sir* Julian Huxley, una luminaria dirigente del movimiento Secular Humanista. Él defendía que los humanos deberían ponerse al mando de su propia evolución y mejorar la raza humana mediante la eugenesia, es decir, la reproducción selectiva.

Él vaticinaba una nueva generación de niños genéticamente mejorados, cuyos padres procederían de la inseminación artificial utilizando esperma donado. Él enumeraba las cualidades que deberían tener los donantes de esperma para producir esa elevación de la humanidad: tendrían que ser hombres procedentes de un largo linaje científico, que hubieran alcanzado logros notables en ciencia, y hubiesen ascendido a una posición de elevada estima en la vida pública. El donante ideal de esperma resultó ser el propio *sir* Julian. Más tarde supe que practicó lo que predicaba.

Como ateo y como incipiente biólogo mecanicista, se esperaba que creyese que el universo era esencialmente mecánico, que no había propósito último ni Dios, y que nuestras mentes no eran más que la actividad de nuestros

cerebros. Pero encontraba todo esto estresante, especialmente cuando me enamoré. Tenía una hermosa novia, y en una etapa de intensa emotividad asistía a conferencias de fisiología sobre las hormonas. Aprendí cosas sobre la testosterona, la progesterona y los estrógenos, y cómo afectaban a las distintas partes del cuerpo masculino y del cuerpo femenino. Pero había una enorme distancia entre la experiencia de estar enamorado y aprender estas fórmulas químicas.

También me hice cada vez más consciente del gran abismo entre mi inspiración original –un interés en las plantas y los animales vivos– y el tipo de biología que me estaban enseñando. Apenas había relación entre mi experiencia directa de los animales y las plantas, y el modo en que estaba estudiándolos. En nuestras clases, en el laboratorio, matábamos a los organismos que estudiábamos, los diseccionábamos, y luego separábamos sus componentes en trozos cada vez más pequeños, hasta llegar al nivel molecular.

Sentía que había algo radicalmente erróneo, pero no podía identificar el problema. Entonces, un amigo que estudiaba literatura me prestó un libro sobre un filósofo alemán que contenía un ensayo sobre los escritos de Johann von Goethe, el poeta y botánico. 1 Descubrí que Goethe, a comienzos del siglo XIX, tuvo una visión de un tipo distinto de ciencia –una ciencia holística que integrara la experiencia directa y la comprensión–. No implicaba descomponer todo en fragmentos y negar la evidencia de los propios sentidos.

La idea de que la ciencia pudiera ser diferente me llenó de esperanza. Quería ser científico. Pero no quería sumergirme directamente en una carrera de investigación, algo que mis profesores suponían que haría. Quería tomarme algún tiempo para tener una visión más amplia de las cosas. Tuve suerte al concedérseme una beca Frank Knox en Harvard, y después de graduarme en Cambridge, pasé un año allí (1963-1964) estudiando filosofía e historia de la ciencia.

El libro de Thomas Kuhn *La estructura de las revoluciones científicas* había aparecido recientemente, e hizo que me diera cuenta de que la teoría mecanicista de la naturaleza era lo que Kuhn llamaba un 'paradigma': un modelo de la realidad mantenido colectivamente, un sistema de creencias.

Kuhn mostró que los períodos de cambio revolucionario en la ciencia implicaban la sustitución de los antiguos modelos científicos de la realidad por otros nuevos. Si la ciencia había cambiado radicalmente en el pasado, entonces quizás podía cambiar de nuevo en el futuro: una posibilidad estimulante.

Volví a Cambridge, Inglaterra, para trabajar con plantas. No quería trabajar con animales, mi intención original, porque no quería pasar mi vida matándolos. Realicé un doctorado sobre cómo elaboran las plantas la hormona auxina, que estimula el crecimiento de los tallos, la formación de madera y la producción de raíces. El polvo de hormona que los jardineros usan para fomentar el enraizamiento de esquejes contiene una forma sintética de auxina. Luego, continué investigando sobre el desarrollo de las plantas como miembro del Clare College, Cambridge, y también como investigador de la Royal Society, algo que me dio una tremenda libertad, por la que estoy muy agradecido.

Durante este período, me hice miembro de un grupo llamado The Epiphany Philosophers (Filósofos de la Epifanía), radicado en Cambridge.[2] Este grupo era una inverosímil confluencia de físicos cuánticos, místicos, budistas, cuáqueros, anglicanos y filósofos, entre los que se encontraba Richard Braithwaite, que era profesor de filosofía en Cambridge y un filósofo de la ciencia de referencia;[3] su esposa, Margaret Masterman, directora del Cambridge Language Research Unit, y pionera en inteligencia artificial, y Dorothy Emmet, profesora de filosofía en la Universidad de Manchester, que había estudiado con el filósofo Alfred North Whitehead. Cuatro veces al año, vivíamos como una comunidad en un molino de viento, en la costa de Norfolk, en Burnham Overy Staithe, durante una semana cada vez. Teníamos debates sobre física, biología, medicina alternativa, acupuntura, investigación psíquica, teoría cuántica, la naturaleza del lenguaje y la filosofía de la ciencia. Ninguna idea estaba prohibida.

Durante este período de siete años, yo era libre para investigar lo que quisiera y donde prefiriera. Financiado por la Royal Society, fui a Malasia durante un año, porque quería estudiar las plantas tropicales. Estaba radicado en el Departamento de Botánica de la Universidad de Malaya, cerca de Kuala Lumpur. De camino, en 1968, viajé por la India y Sri Lanka

durante varios meses, y fue una revelación importante. Descubrí que había modos totalmente diferentes de mirar el mundo para los que nada en mi educación me había preparado.

Cuando volví a Cambridge, continué con mi investigación sobre el desarrollo de las plantas, y más concretamente me centré en el modo en que la hormona de las plantas, la auxina, es transportada desde las hojas y los tallos hacia los extremos de las raíces, cambiando la planta al fluir a través de ella. Aunque este trabajo tenía mucho éxito, cada vez me convencía más de que el enfoque mecanicista era incapaz de ofrecer una comprensión adecuada del desarrollo de la forma. Tenía que haber principios organizadores que funcionasen de arriba abajo, no solo de abajo arriba.

Una analogía arquitectónica del principio ascendente sería el plano de un edificio como un todo, y una explicación descendente se ocuparía de la química y las propiedades físicas de los ladrillos, las propiedades adhesivas de la argamasa, las tensiones radiales de los muros, las corrientes del cableado eléctrico, etc. Todos estos factores físicos y químicos son importantes para comprender las propiedades del edificio, pero por sí mismos no pueden explicar su forma, diseño y función.

Por estas razones, me interesé por la idea de campos biológicos, campos morfogenéticos o campos configuradores, un concepto propuesto inicialmente en la década de 1920. La forma de una hoja está determinada no solo por sus genes en el interior de sus células que le permiten fabricar determinadas moléculas de proteínas, sino también por un campo que da forma a la hoja, una especie de plano o molde invisible, de 'atractor' de la hoja. Este es diferente en las hojas del roble, las hojas del rosal y las hojas del bambú, aunque todos tienen las mismas moléculas auxinas y el mismo tipo de sistema de transporte polar de la auxina, llevando la auxina solo en una dirección, desde los tallos hacia los ápices radiculares, y no en la dirección contraria.

Cuando pensaba sobre cómo los campos morfogenéticos podían heredarse, se me ocurrió una nueva idea: podría haber una especie de memoria en la naturaleza ofreciendo conexiones directas a través del tiempo desde organismos pasados a organismos presentes, proporcionando a cada especie un tipo de memoria colectiva de la forma y el comportamiento. Llamé a

esta hipotética transferencia de memoria *resonancia mórfica*. Pero pronto me di cuenta de que se trataba de una propuesta altamente polémica, y de que no podría publicarla hasta que la hubiera pensado más detenidamente y buscado pruebas, un proceso que podría llevar años.

Al mismo tiempo, me interesé cada vez más en la exploración de la consciencia a través de las experiencias psicodélicas, lo cual me convenció de que las mentes eran mucho más amplias de lo que se me había dicho en mi educación científica.

En 1971, aprendí la Meditación Trascendental, porque quería poder explorar la consciencia sin drogas. En el centro de Meditación Trascendental de Cambridge no era necesario aceptar ninguna creencia religiosa. Los instructores presentaban el proceso como totalmente fisiológico. Esto me agradaba; funcionó, estaba contento de practicarla, y no necesitaba creer en nada que estuviese más allá de mi propio cerebro. Todavía era ateo y me gustó encontrar una práctica espiritual que estaba de acuerdo con la concepción del mundo científica y no exigía religión alguna.

Cada vez me intrigaba más la filosofía hindú y el yoga, y en 1974 tuve la oportunidad de ir a la India y trabajar allí, en el Instituto Internacional de Investigación en Cultivos para las Zonas Tropicales Semiáridas (ICRISAT), cerca de Hyderabad, donde me convertí en director-fisiólogo de Plantas. Investigué sobre los garbanzos y las lentejas, y formaba parte de un equipo de producción de variedades mejoradas con cosechas de mayor rendimiento y más resistentes a las sequías, las plagas y las enfermedades.

Me encantó estar en la India, y pasé buena parte de mi tiempo libre visitando templos, *ashrams* y asistiendo a charlas de gurús. También tuve un maestro sufí en Hyderabad, Agha Hassan Hyderi. Él me dio un mantra sufí, un *wazifa*, y durante un año practiqué una forma sufí de meditación. Una de las cosas que aprendí de él fue que en la tradición sufí, el placer es de origen divino. Su religión no era puritana ni ascética. Él llevaba hermosos vestidos brocados, era un experto en perfumes, y se sentaba paseando sus dedos por un cuenco con pétalos de jazmín mientras recitaba poesía en urdu y en persa. Yo siempre había asociado la religión con un rechazo del placer, pero la actitud de Agha era totalmente diferente.

Entonces, un nuevo pensamiento cruzó mi mente: ¿qué pasa con el cristianismo? Desde mi conversión al ateísmo y el humanismo secularizado, en la adolescencia, no había pensado demasiado en ello, a pesar de que los Filósofos de la Epifanía era un grupo cristiano, y cantábamos juntos salmos en canto gregoriano todas las mañanas y todas las noches en el molino de viento.

Cuando le pedí a un gurú hindú consejo sobre mi camino espiritual, dijo: 'Todos los senderos conducen a Dios. Tú procedes de una familia cristiana y deberías seguir un sendero cristiano'. Cuanto más pensaba en ello, más sentido tenía. Los lugares sagrados del hinduismo están en la India, o cerca de la India, como el monte Kailash. Los lugares sagrados de Gran Bretaña están en Gran Bretaña, y la mayoría de ellos son cristianos. Durante siglos mis antepasados habían sido cristianos; habían nacido, se habían casado y murieron en el seno de la tradición cristiana, incluyendo a mis padres.

Empecé a rezar el padrenuestro, y comencé a ir a la iglesia anglicana de san Juan, en Secunderabad. Redescubrí la fe cristiana. Después de un tiempo, cuando tenía treinta y cuatro años, recibí la confirmación en la Iglesia de la India del Sur, una iglesia ecuménica formada por la unión de anglicanos y metodistas. A diferencia de la mayoría de los otros niños, no había sido confirmado en la escuela.

Todavía experimentaba una enorme tensión entre la sabiduría hindú, que tan profunda encontraba, y la tradición cristiana, que en comparación parecía espiritualmente superficial. Entonces, a través de un amigo, descubrí a un asombroso maestro, el padre Bede Griffiths, que vivía en un *ashram* cristiano en Tamil Nadu, al sur de la India. Era un monje benedictino inglés que llevaba en la India más de veinte años.

Él me dio a conocer la tradición mística cristiana, acerca de la cual yo sabía muy poco, así como la filosofía cristiana medieval, especialmente las obras de santo Tomás de Aquino y san Buenaventura. Sus intuiciones me parecieron más profundas que todo lo que había escuchado en sermones e iglesias, o en universidades. El padre Bede tenía también una profunda comprensión de la filosofía india, y pronunciaba conferencias sobre las *Upanishads*, que contienen muchas de las ideas principales del pensamiento

hindú. Mostraba cómo las tradiciones filosóficas y religiosas orientales y occidentales podían iluminarse mutuamente. [4]

Mientras trabajaba en ICRISAT, seguí pensando sobre la resonancia mórfica, y después de más de cuatro años, estaba preparado para tomarme algún tiempo libre y escribir sobre ello. Quería estar en la India para hacerlo, y el padre Bede me proporcionó la solución perfecta invitándome a vivir en su *ashram*, Shantivanam, a orillas del río Cauvery, un río sagrado.

El *ashram* del padre Bede combinaba muchos aspectos de la cultura india con la tradición cristiana. La comida que tomábamos era vegetariana, sentados en el suelo y con hojas de plátano en lugar de platos; todas las mañanas había yoga, y períodos de una hora de meditación por la mañana y por la tarde. Habitualmente, yo meditaba a la sombra de algunos árboles en la orilla del río. La misa de la mañana comenzaba entonando el mantra Gayatri, un mantra sánscrito que invoca el poder divino que brilla a través del sol. Le pregunté al padre Bede: '¿Cómo puedes cantar un mantra hindú en un *ashram* católico?'. Él me contestó: 'Precisamente porque es católico. Católico significa universal. Si excluye algo que es un camino hacia Dios, no es católico, sino una secta'.

Permanecí allí durante un año y medio, en 1978-1979, viviendo en una cabaña de paja y hojas de palmera bajo un baniano. Es allí donde escribí *Una nueva ciencia de la vida*. Luego, regresé a trabajar en ICRISAT a tiempo parcial durante varios años más, pasando parte del año en la India, parte en Gran Bretaña y parte en California.

Al regresar a Gran Bretaña, tuve una época maravillosa redescubriendo mis propias tradiciones. Me encantaba que, igual que los indios tienen peregrinaciones, los europeos también hagan peregrinaciones. Peregriné a catedrales, iglesias y lugares antiguos como Avebury. Sentí como si volviera a casa, reconectando con mi tierra natal y con quienes habían vivido allí antes. Hice del ir a la iglesia los domingos mi práctica, estuviera donde estuviera, generalmente en mi iglesia parroquial. Todavía sigo haciéndolo.

Poco después de que se publicase *Una nueva ciencia de la vida* en Gran Bretaña en 1981, estaba de vuelta en la India para trabajar en mis

experimentos con los campos, cuando fui invitado a participar en un congreso en Bombay titulado 'La sabiduría antigua y la ciencia moderna'. Me tomé unos cuantos días libres, apartado del cultivo de mis plantaciones, y fui allí a pronunciar una conferencia sobre la resonancia mórfica. Mientras estaba en el congreso, conocí a Jill Purce, que hablaba como parte del programa de sabiduría antigua. Jill había escrito un libro titulado *The Mystic Spiral: Journey of the Soul*, y era también directora general de las ediciones de una serie de hermosos libros sobre Arte e Imaginación, publicados por Thames & Hudson, que todavía están publicándose.

Jill y yo nos encontramos de nuevo pocos meses después en la India, después de que ella estuviese en un retiro en los Himalayas como parte de su práctica de *Dzogchen*, una forma de budismo tibetano, y más tarde, ese mismo año, volvimos a encontrarnos en Inglaterra, donde nos unimos. Nos casamos en 1985 y desde entonces hemos vivido en Hampstead, en el norte de Londres.

Cuando la conocí, Jill había desarrollado un modo nuevo de enseñar a cantar o salmodiar, introduciendo a la gente al poder del canto en grupo, basándose en tradiciones de muchas culturas y religiones distintas. En sus talleres enseñaba, y todavía enseña, una forma de canto de armónicos, practicado tradicionalmente en Mongolia y Tuvá, que hace que resulten audibles notas altas, aflautadas, armónicos del tono fundamental del canto. También muestra cómo el canto susurrante puede tener poderosos efectos transformadores de la consciencia y llevar a las personas a resonar entre ellas. 5

Durante los últimos treinta y cinco años he estado realizando investigación experimental sobre el crecimiento de las plantas, la resonancia mórfica, 6 los pájaros domésticos, 7 la sensación de estar siendo mirado, 8 la telepatía telefónica 9 y una gran variedad de otros temas. Desde 2005 a 2010, fui director del Perrott-Warrick Project para investigar capacidades humanas y animales inexploradas, fundado por el Trinity College, Cambridge.

Los resultados de esta investigación me han convencido de que nuestras mentes se extienden mucho más allá de nuestros cerebros, como hacen las mentes de otros animales. Por ejemplo, parece haber influencias telepáticas directas de unos animales a otros, y de unos humanos a otros, de humanos a

animales y de animales a humanos. Las conexiones telepáticas ocurren generalmente entre personas y animales que se hallan vinculados emocionalmente.

Tales fenómenos psíquicos son normales, no paranormales; son naturales, no sobrenaturales; forman parte del modo de funcionar las mentes y los vínculos sociales. A veces se denominan 'paranormales' porque no encajan en una comprensión estrecha de la realidad. Pero los fenómenos en sí mismos pueden estudiarse científicamente y tienen efectos medibles. Consisten en interacciones entre organismos vivos y entre organismos vivos y su entorno. Ahora bien, en sí mismos no constituyen fenómenos espirituales.

Hay una distinción entre el ámbito psíquico y el ámbito espiritual. Los fenómenos como la telepatía revelan que las mentes no se hallan confinadas en los cerebros; estamos abiertos también a conexiones con una consciencia mucho más grande, una realidad espiritual más-que-humana, la llamemos como la llamemos. Las prácticas espirituales nos ayudan a explorar esta cuestión por nosotros mismos.

La obra de Jill es una de mis inspiraciones para escribir este libro, porque ella ha desarrollado un modo de enseñar prácticas espirituales que incluyen a todo el que esté interesado, sea cual sea su religión o su no religión. Como descubrí con la Meditación Trascendental, y como he visto una y otra vez en los talleres de Jill, la gente puede aprender prácticas espirituales, y practicarlas, sin tener que empezar articulando sus creencias o sus dudas. Sus prácticas pueden llevar a una comprensión más profunda, pero la experiencia directa va primero.

Los mismos principios se aplican a todas las prácticas que comento en este libro. Todas ellas están abiertas a cristianos, judíos, musulmanes, hindúes, budistas, animistas, neochamanes, personas que son espirituales pero no religiosas, los de la Nueva Era, humanistas seculares, agnósticos y ateos. Yo mismo soy cristiano, anglicano, y comparto estas prácticas en un contexto cristiano. Pero todas ellas son practicadas por seguidores de otras religiones, y también por ateos y agnósticos. Ninguna religión, ni la no-religión, tiene el monopolio de estas prácticas; están abiertas a todo el mundo.

Muchos estudios científicos han mostrado que estas prácticas confieren beneficios a quienes las practican. Por ejemplo, las personas que realizan una práctica de gratitud son, por término medio, más felices que las personas que no la realizan. Escribo este libro porque creo que en nuestra época secular hay una gran necesidad de redescubrir estas prácticas, sea cual sea la propia religión o no tenga religión.

Hay muchos tipos de prácticas espirituales. En este libro analizaré una selección de siete, en todas las cuales participo yo mismo.

Hampstead, Londres

Febrero 2017

Introducción

Todas las religiones tienen prácticas espirituales. Estas prácticas ayudan a las personas a relacionarse entre sí y con formas de consciencia más allá del nivel humano.

Hasta hace poco, la mayoría de los ateos y los humanistas seculares daban por supuesto que estas prácticas eran una pérdida de tiempo, si no peligrosamente irracionales. Pero las actitudes están cambiando, especialmente en lo que respecta a la salud y el bienestar. Si bien las ciencias médicas han realizado grandes avances, no confieren un sentimiento de significado o propósito en la vida, ni tienen que ver con mejorar las relaciones ni inculcan valores de gratitud, generosidad y perdón. No esperamos que la medicina haga esas cosas. Estos son papeles que las religiones desempeñan, y que producen efectos importantes sobre la salud y el bienestar de las personas. Las investigaciones recientes muestran que, por término medio, las personas religiosas sufren menos de ansiedad y depresión que las no religiosas; 10 son menos propensas al suicidio, 11 menos dadas a fumar, 12 y menos inclinadas a abusar del alcohol u otras drogas. 13

La mayoría de estos estudios no esclarecen los efectos de prácticas y creencias espirituales específicas, y todas las religiones contienen un amplio abanico de prácticas. Algunas de estas prácticas pueden también llevarse a cabo en un contexto secular, entre ellas la meditación y la gratitud. Incluso para las personas no religiosas, estas prácticas resultan ser buenas tanto para la salud física como para la salud mental.

En el siglo XX, muchas personas creyeron que la ciencia y la razón pronto reinarían supremas, y que las religiones desaparecerían. La humanidad se elevaría a un orden social secular, basado en la razón, liberado de los grilletes de antiguos dogmas y supersticiones. Pero, en lugar de morir, las religiones han persistido. El islam no ha desaparecido. El hinduismo está bien vivo. El prestigio del budismo ha aumentado en países anteriormente no budistas, en parte gracias al Dalai Lama. La práctica del cristianismo

está declinando, ciertamente, en la mayor parte de Europa y Norteamérica, pero está creciendo en el África subsahariana, y también en Asia y en el Pacífico, donde hay actualmente más cristianos que en Europa. 14 En Rusia, durante el período soviético, el Estado era oficialmente ateo y la religión fue brutalmente suprimida, pero desde que el sistema comunista se vino abajo en 1991, la proporción de cristianos en la población ha aumentado mucho. En 1991, el 61 % de los rusos se describían a sí mismos como sin religión, y el 31 % como ortodoxos rusos; en 2008, solo el 18 % dijo que no tenían religión y el 72 % dijo que eran cristianos ortodoxos. 15

En respuesta a estas inesperadas tendencias, ha habido un resurgimiento del ateísmo militante. Esta cruzada antirreligiosa del siglo XXI ha sido liderada por los llamados Nuevos Ateos, especialmente Sam Harris, autor de *El fin de la fe: religión, terror y el futuro de la razón* ; Richard Dawkins en *La ilusión de Dios* ; Daniel Dennett en *Romper el hechizo: la religión como fenómeno natural*, y Christopher Hitchens en *Dios no es grande: cómo la religión envenena todo*.

Los Nuevos Ateos no creen en Dios, pero tienen una firme creencia en la filosofía del materialismo. Los materialistas creen que el universo en su conjunto es inconsciente, está constituido por materia sin conciencia y gobernado por leyes matemáticas impersonales. La naturaleza no tiene diseño ni propósito. La evolución es resultado de la acción conjunta del azar ciego y la necesidad física. La consciencia se halla confinada en el interior de las cabezas y solo existe dentro de los cerebros. Dios, los ángeles, los espíritus son ideas en las mentes humanas: por lo tanto están dentro de los cerebros humanos. No tienen existencia independiente.

Desde el interior del sistema de creencias materialista, la religión da la impresión de ser una ciénaga de superstición e irracionalidad; representa una etapa evolutiva que la humanidad ha superado. Las personas que todavía son religiosas son estúpidas, o están dentro de una ilusión; deberían ser liberadas de la prisión de la falsedad en la que están atrapadas, o por lo menos sus hijos tendrían que ser educados fuera de todo ello.

La concepción del mundo materialista ha desempeñado un papel importante en la secularización de Europa y Norteamérica, que se ha visto acompañada por un declive de la práctica de la religión, especialmente entre la gente de

formación cristiana.[16] En la actualidad, en Europa solo una pequeña minoría practica la fe cristiana regularmente. En Gran Bretaña, el porcentaje de quienes asistían a la iglesia regularmente en 2015 era el 5 % de la población, habiendo descendido desde el 12 % en 1980.[17] Una proporción muy superior de la población, el 49 %, se definía como no teniendo religión –los llamados 'nones'–. En la población blanca, los 'nones' eran mayoría.[18]

Excepto en Rusia, en casi todas partes de Europa ha tenido lugar un declive de la fe y la práctica cristiana, tanto en los países católicos como en los países protestantes. En 2011, en Francia, históricamente católica, solo alrededor de un 5 % de la población asistía a un servicio semanal de la iglesia, aproximadamente el mismo porcentaje que en Suiza, históricamente protestante.[19] Incluso en países en los que la Iglesia católica solía ser muy fuerte, ha habido caídas espectaculares en la práctica religiosa. En la República Irlandesa, en 2011 solo alrededor de un 18 % asistía a misa semanalmente, cayendo desde casi el 90 % en 1984.[20] Incluso en Polonia, el país más religioso en Europa, la asistencia semanal a la iglesia descendió hasta menos del 40 % en el 2011.[21]

La mayoría de los países europeos hoy en día son predominantemente seculares y a menudo se describen como post-cristianos. Pero Estados Unidos es más religioso. En 2014, el 89 % de los americanos decía creer en Dios, el 77 % se identificaba con una fe religiosa, y el 36 % asistía a servicios religiosos semanalmente. La proporción de ateos era del 3 %, muy inferior a la mayoría de los países europeos.[22] Pero incluso en los Estados Unidos, la afiliación y la práctica religiosa están disminuyendo.[23]

Ahora todo está en un constante fluir. Los presupuestos fundamentales del materialismo resultan ser muy cuestionables cuando se examinan a la luz de los avances en las propias ciencias, como mostré en mi libro *The Science Delusion* (titulado *Science Set Free* en Estados Unidos). Mientras tanto, la existencia de la consciencia humana se ha vuelto cada vez más problemática para los materialistas, quienes parten del supuesto de que todas las cosas están hechas de materia inconsciente, incluso los cerebros humanos. Si es así, ¿cómo emerge la consciencia en los cerebros cuando

está ausente del resto de la naturaleza? A esto se le denomina, en la filosofía de la mente, el 'problema difícil'.

Espiritualidad fuera de la religión

Esta disminución de la afiliación y la práctica religiosa no quiere decir que la mayoría de la gente se haya vuelto atea. En un estudio en Gran Bretaña del 2013, solo el 13 % de los adultos decía estar de acuerdo con la afirmación 'los seres humanos son puramente materiales sin elemento espiritual alguno'. Más de las tres cuartas partes de los adultos dijeron que creían que 'hay cosas en la vida que simplemente no podemos explicar a través de la ciencia, ni de cualquier otro modo'. Incluso entre quienes se describían a sí mismos como no religiosos, más del 60 % dijo que hay cosas que no pueden explicarse, y más de una tercera parte creía en la existencia de seres espirituales. 24

Sean cuales sean las creencias confesadas de la gente, los estudios recientes han mostrado que las *experiencias* espirituales son sorprendentemente habituales, incluso entre quienes se describen como no religiosos. 25 Estas incluyen experiencias cercanas a la muerte, experiencias místicas espontáneas, y revelaciones durante la ingesta de drogas psicodélicas. La Unidad de Investigación de la Experiencia Religiosa, en Oxford, fundada por el biólogo *sir* Alister Hardy, preguntó a los ingleses: '¿Ha experimentado alguna vez una presencia o un poder, le llame Dios o no, diferente de su yo cotidiano?'. En 1978, el 36 % dijo 'sí'; en 1987, el 48 %; y en el año 2000, más del 75 % de los encuestados dijeron que eran 'conscientes de una dimensión espiritual en su experiencia'. En 1962, la organización Gallup preguntó a los americanos si habían tenido alguna vez 'una experiencia religiosa o mística', y el 22 % dijo que sí; en 1994, el 33 %; y en 2009, el 49 %'. 26

Estas encuestas no necesariamente significan que las experiencias espirituales y místicas sean más frecuentes de lo que eran; puede que reflejen un despertar del tabú relacionado con hablar sobre tales experiencias. Muchos solían temer que si admitían tener experiencias místicas serían clasificados como mentalmente desequilibrados. Pero la psiquiatría y la psicología dominantes están ahora más abiertas a las

'experiencias anómalas', y culturalmente resulta más aceptable analizarlas. 27

El secularismo no ha conducido a una extinción del interés en los ámbitos espirituales, ni a un eclipse de las experiencias espirituales. 28 Pero muchos de los intereses y de las experiencias espirituales tienen lugar ahora fuera de los marcos religiosos tradicionales. Por ejemplo, millones de personas practican yoga y meditación en un contexto secular. Están apareciendo nuevas formas de espiritualidad que se basan fundamentalmente en la experiencia personal. Llenan una necesidad que el ateísmo no puede satisfacer.

La crisis de la incredulidad

Los ateos de la línea dura, como Daniel Dennett y Richard Dawkins, sospechan de las experiencias espirituales y tienden a desestimarlas como ilusiones del cerebro o efectos químicos colaterales. Pero un número creciente de ateos y de humanistas seculares están dispuestos a hablar de tales experiencias, y ciertamente las consideran esenciales para el florecimiento humano.

El escritor de libros para niños Philip Pullman, un destacado ateo público, tuvo una experiencia mística de joven que le dejó con la convicción de que el universo está 'vivo, consciente y lleno de propósito'. En una entrevista reciente dijo: 'Todo lo que he escrito, incluso las cosas más ligeras y sencillas, ha sido un intento de dar testimonio de la verdad de esa afirmación'. 29

El filósofo Alain de Botton, que fue educado en el ateísmo, ha llegado a la conclusión de que al abandonar la religión, los ateos empobrecen sus vidas. En su éxito de ventas *Religion For Atheists: A Non-Believer's Guide to the Uses of Religion*, muestra cómo la religión satisface necesidades sociales y personales que un estilo de vida puramente secular no puede satisfacer.

De Botton era hijo de dos judíos seculares que, dice él, 'colocaban la creencia religiosa más o menos a la altura del apego a Papá Noel… Si algún miembro de su círculo social era descubierto albergando sentimientos

religiosos clandestinos, mis padres comenzaban a mirarlos con esa especie de lástima generalmente reservada para aquellos que son diagnosticados de una enfermedad degenerativa y a partir de ahí nunca volverían a tomarlos en serio'. 30

Cuando era un veinteañero, Botton sufrió lo que él llama un 'crisis de mi incredulidad'. Aunque siguió siendo un ateo comprometido, se sintió liberado al pensar que sería posible sentirse religioso sin suscribir creencias religiosas. Llegó a la conclusión de que su constante resistencia a las ideas religiosas 'no justificaba el renunciar a la música, los edificios, las oraciones, los rituales, las fiestas, las ermitas, las peregrinaciones, las comidas comunitarias y los manuscritos ilustrados de las fes':

> La sociedad secular ha sido injustamente empobrecida por la pérdida de una variedad de prácticas y temas con los que los ateos encuentran imposible vivir […]. Hemos crecido asustados por la palabra moralidad. Nos detenemos ante la idea de escuchar un sermón. Huimos de la idea de que el arte debería ser elevador o tener una misión ética. No vamos a las peregrinaciones. No podemos construir templos. No tenemos mecanismos para expresar gratitud. La idea de leer un libro de autoayuda ha llegado a ser absurda para los intelectuales. Nos resistimos a los ejercicios mentales. Los desconocidos rara vez cantan juntos. 31

De Botton dice que quiere enriquecer las vidas de los ateos 'robando' esas prácticas a la religión. Se vuelve hacia la religión para obtener información acerca de cómo construir un sentido de comunidad, cómo lograr relaciones duraderas, superar los sentimientos de envidia e insuficiencia y aprovechar más el arte, la arquitectura y la música.

Otro ateo, Sam Harris, más conocido por sus polémicas antirreligiosas, es al mismo tiempo un meditador comprometido. Pasó dos años en la India sentado a los pies de gurús, y ha sido iniciado en la tradición meditativa tibetana del *Dzogchen*. En su libro *Waking Up: Searching for Spirituality Without Religion*, escribe:

> La espiritualidad sigue siendo el gran agujero en el secularismo, el humanismo, el racionalismo, el ateísmo y todas las demás posturas

> defensivas desde las que los hombres y las mujeres razonables atacan lo que consideran fe irracional. Las personas de ambos lados de esta división imaginan que la experiencia visionaria no tiene cabida en el contexto de la ciencia –aparte de los corredores de un hospital de salud mental–. Hasta que no podamos hablar sobre espiritualidad en términos racionales –reconocer la validez de la autotrascendencia–, nuestro mundo seguirá fragmentado por el dogmatismo. [32]

Ahora, Harris enseña meditación en cursos *online*. [33]

Mientras tanto, una nueva Iglesia atea llamada Sunday Assembly se ha propagado rápidamente. Fue fundada en Londres en el 2013 por dos comediantes, Sanderson Jones y Pippa Evans. Sus servicios incluían cantos, reuniones en pequeños grupos e historias edificantes. Su lema es 'Vive mejor, ayuda a menudo, asómbrate más'. [34] Jones se describe a sí mismo como un 'místico humanista' y espera que la Sunday Assembly, a diferencia de los anteriores grupos humanistas, desarrolle una rama extática o carismática del humanismo. [35]

Muchas antiguas escuelas están dispuestas a admitir la validez de los sentimientos de admiración y asombro ante el universo tal como lo revela la ciencia; aunque esto es casi su única concesión a la subjetividad de la espiritualidad. Una nueva generación de ateos y humanistas seculares está explorando el territorio tradicional de la religión, e intentando incorporar un amplio espectro de prácticas espirituales en un estilo de vida secular. Mientras tanto, los efectos de las propias prácticas espirituales están siendo ahora investigados científicamente como nunca antes.

Estudios científicos de las prácticas espirituales

A finales del siglo XX, a partir de los primeros comienzos en la década de los 70, los científicos empezaron a investigar un amplio abanico de prácticas espirituales, entre las que se hallaban, sin ser las únicas, la meditación, la oración, el canto comunitario y la práctica de la gratitud. En el año 2001, una revisión exhaustiva en el *Manual de religión y salud* reunió los hallazgos de más de 1.200 investigaciones. [36] En este siglo, ha habido un gran aumento en el número de investigaciones, y una segunda

edición del *Manual* publicada en el 2012 analizó más de 2.100 estudios originales, cuantitativos, publicados desde el año 2000. Desde entonces se han publicado muchos más. Generalmente, los resultados muestran que las prácticas religiosas y espirituales confieren beneficios que incluyen una mejor salud física y mental, una menor tendencia a la depresión, y una mayor longevidad. 37

La anticuada oposición entre ciencia y religión es una falsa dicotomía. Los estudios científicos que tienen una actitud abierta aumentan nuestra comprensión de las prácticas espirituales y religiosas.

En este libro analizo siete tipos de prácticas y reviso los estudios científicos sobre sus efectos. No incluyo todas las posibles prácticas espirituales, sino solo una selección limitada. Tengo la intención de investigar varias más en un siguiente libro.

Estas prácticas son compatibles tanto con un modo de vida secular como con un modo de vida religioso.

Las propias prácticas tienen que ver con la experiencia, no con las creencias. No obstante, como muestro en los análisis de este libro, las creencias afectan a la *interpretación* de las prácticas. Por ejemplo, durante muchos siglos, la gente ha meditado en el seno de una tradición, la hindú, la budista, la judía, la cristiana, la musulmana, la sikh y otras. Lo han hecho con la creencia en que sus prácticas los ponen en contacto con un nivel de consciencia más-que-humano.

Los materialistas niegan, por principio, la existencia de la consciencia más allá del nivel humano. Piensan en las experiencias de la meditación como nada más que cambios cerebrales, confinados en el interior de la cabeza. No obstante, sea cual sea su sistema de creencias, las personas que practican meditación a menudo reciben beneficios que enriquecen su vida.

Las siete prácticas que analizo en este libro son comunes a todas las religiones. Todas las religiones fomentan la gratitud. Hay peregrinaciones en todas las tradiciones; los hindúes van a templos dedicados a dioses y diosas, a montañas sagradas como el monte Kailash, y a ríos sagrados como el Ganges. Los musulmanes van de peregrinaje a la Meca, los judíos,

cristianos y musulmanes van de peregrinación a Jerusalén. En la Europa occidental, los cristianos va a Santiago de Compostela, Roma, Canterbury y Chartres; los católicos irlandeses van a Croagh Patrich, la montaña sagrada de Irlanda, a Lough Derg, el lago sagrado.

Reconectar con el mundo-más-que-humano forma parte de todas las tradiciones religiosas, y todas conectan de maneras espiritualmente significativas con las plantas. Los rituales son expresión de la espiritualidad y se hallan en todas las religiones y todas las sociedades seculares. Todas las tradiciones espirituales practican el canto y la salmodia.

Al final de cada capítulo sugiero dos modos a través de los cuales puedes obtener experiencias directas de estas prácticas para ti mismo.

1. La meditación y la naturaleza de la mente

De todas las prácticas espirituales analizadas en este libro, la meditación es la que más interioriza. Al meditar, la gente se retira de sus actividades normales, y habitualmente se sienta inmóvil con los ojos cerrados.

En este capítulo empiezo analizando lo que la meditación implica. Luego, después de una breve historia de la meditación, analizo la investigación acerca de sus efectos sobre la salud física y mental, y cómo afecta a la fisiología de los meditadores y a la actividad de sus cerebros. Después miro más cuidadosamente la experiencia de la meditación y sus implicaciones para nuestra comprensión de la consciencia, tanto la humana como la más-que-humana.

Para un observador externo, alguien que se sienta tranquilamente con los ojos cerrados podría estar rezando en lugar de meditando, y ciertamente un tipo de oración, la oración contemplativa, es una forma de meditación; pero la experiencia interna es muy distinta. La mayoría de los tipos de oración involucran a la mente en una atención dirigida hacia el exterior, como cuando se reza para otras personas, o en la oración de petición. Estos tipos de oración son *sobre* algo; expresan intenciones. La meditación no tiene que ver con intenciones ni con peticiones: tiene que ver con dejar ir los pensamientos.

Yo realizo ambos cosas, meditar y orar, y pienso en la diferencia que hay entre ellas como si fuera inspirar y espirar. La meditación es como la inspiración, dirigiendo la mente hacia dentro; y la oración, como la espiración, dirigiendo la mente hacia fuera. La meditación implica un desapego de las preocupaciones cotidianas normales, con la consciencia dirigida hacia dentro; las plegarias de petición y de intercesión vinculan la vida del espíritu con lo que ocurre en el mundo exterior: tal oración está dirigida hacia fuera.

Hay muchas técnicas de meditación, y en todas las principales tradiciones religiosas encontramos diversas formas. La mayoría se practican sentados, pero algunas implican movimiento, en lugar de sentarse inmóvil, como en la meditación Zen caminando y en el Qigong (Chi Kung), una serie de movimientos lentos, que fluyen, combinados con una respiración rítmica profunda.

Las prácticas que más se utilizan en el mundo occidental moderno derivan de las tradiciones hindú y budista, y generalmente comprenden la repetición silenciosa de un mantra, una palabra o una frase, o prestar atención a la respiración. Lo que sucede es que una parte de la mente está ocupada en repetir el mantra o prestar atención a la respiración, mientras otras partes de la mente siguen con sus actividades normales. Habitualmente hay un flujo constante de pensamientos y sensaciones que nos mantienen preocupados. Pero tener un centro alternativo de atención en el mantra o la respiración interrumpe este flujo proporcionando otro punto de referencia a la mente.

En este proceso, los meditadores se dan cuenta de que los pensamientos y las sensaciones inundan su mente, uno tras otro, y que ellos se implican en estos pensamientos y se olvidan totalmente del mantra o de la respiración –hasta que vuelven a ello otra vez–. Entonces el proceso comienzo de nuevo.

La práctica de repetir el mantra u observar la respiración relativiza y ayuda al meditador a desapegarse de esta actividad mental constante que, de otro modo, llena la mente. A través de la práctica, es posible observar cómo los pensamientos van y vienen como nubes que atraviesan el cielo, o peces que nadan por el agua.

¿Por qué esto es útil? ¿En qué consiste? Para quienes llevan una vida ajetreada, centrada en la acción, la meditación puede parecer una pérdida de tiempo. Es lo contrario de nuestra tendencia occidental habitual a seguir el eslogan '¡No te limites a sentarte ahí! ¡Haz algo!'. Se trata más bien de '¡No te limites a hacer algo! ¡Siéntate!'.

Uno de los efectos de la meditación es un aumento del autoconocimiento, una mayor conciencia del funcionamiento de nuestra mente. Podríamos suponer que estamos totalmente al mando de nuestros pensamientos y nuestra atención. Pero incluso una ligera familiarización con la práctica de la

meditación nos torna conscientes de cómo muchos pensamientos entran en nuestra mente y qué poco control de este proceso tenemos. Ni siquiera quienes han practicado meditación durante muchos años se deslizan instantáneamente en un estado gozoso de silencio mental. Su mente sigue generando pensamientos e imágenes, y sus cuerpos y sus sentidos continúan produciendo sensaciones, aunque puedan evitar alimentarlas con la atención y la energía.

La meditación es una práctica espiritual porque consiste en vivir en el presente, lo que puede experimentarse también como vivir en presencia de una mente, consciencia o despertar mayor que la propia mente o la propia conciencia. En contraste, los pensamientos que fluyen constantemente a nuestras mentes nos sacan del presente y nos llevan a nuestras memorias, nuestros deseos, nuestras fantasías o nuestros resentimientos relacionados con errores del pasado o con intenciones de actividades futuras o preocupaciones acerca de lo que deberíamos haber hecho o deberíamos hacer a continuación, o con temores acerca de lo que podría ocurrir en el futuro. Todas estas clases de pensamientos alejan nuestra mente del aquí y el ahora. La práctica del mantra, o la conciencia de nuestra respiración, nos devuelve al presente.

Las prácticas meditativas pueden llevar a un estado ampliado de consciencia que se experimenta como inefable, demasiado potente o hermoso para ser descrito. Los intentos de traducir esta experiencia a marcos de referencia culturales y religiosos han llevado a emplear muchos términos distintos, como consciencia de Buda, consciencia cósmica, consciencia de Dios, conciencia crística, Yo verdadero, Vacío sin forma y Ser indiferenciado. 38

Aunque las técnicas de meditación se desarrollaron en el seno de las tradiciones religiosas hindú, budista, jainista, cristiana, judía, islámica, sikh y otras, la meditación puede practicarse también con un espíritu secular, sin ningún marco religioso, y en el mundo occidental moderno se utiliza generalmente en esta forma no religiosa, ya sea a través de distintas formas derivadas de la meditación hindú, como la Meditación Trascendental, o de la meditación budista, como en la meditación *mindfulness*. Estas técnicas se enseñan ahora abundantemente en las escuelas, en las empresas, a miembros de las fuerzas armadas estadounidenses y otros lugares, también a prisioneros, y a políticos. Docenas de miembros del Parlamento británico

han aprendido técnicas de *mindfulness*, y se reúnen semanalmente para meditar juntos. 39 Debido a sus beneficios terapéuticos, la meditación *mindfulness* se recomienda ya en el sistema sanitario británico para quienes sufren depresión leve o moderada, ya que se ha hallado que es más efectiva y barata que los largos seminarios de fármacos antidepresivos. 40

Una breve historia de la meditación

La palabra 'meditación' procede de la misma raíz indoeuropea que medicina, medida y metro. El significado básico de su antecedente latino es 'prestar atención a', con los significados relacionados de 'reflexionar sobre algo', o 'dedicarse uno a algo'. 41

El uso moderno surgió en el siglo XIX a través de la traducción de textos espirituales orientales. En el cristianismo católico tradicional, la meditación se refiere fundamentalmente a la lectura meditativa de las Escrituras; el equivalente más cercano del significado moderno de meditación se denominaba 'oración contemplativa', una forma de oración silenciosa que iba más allá de los pensamientos y las imágenes.

Nadie sabe cuándo comenzaron por primera vez las prácticas meditativas. Algunos especulan que empezaron entre los cazadores-recolectores que se sentaban alrededor de las hogueras y contemplaban las llamas y las ascuas. Si es así, podrían ser muy antiguas, ciertamente, ya que los seres humanos comenzaron a utilizar el fuego hace al menos un millón de años. 42 La primera evidencia real de prácticas meditativas se remonta a alrededor del 1500 a.C., con la imagen de una figura sentada en la posición del loto en un sello encontrado en la India. 43 Parece razonable aceptar, como hacen muchos indios, que los protoyoguis meditaban en los Himalayas y en otras partes, desde varios miles de años antes de los textos que se refieren a la meditación, como las *Upanishads*, que se escribieron alrededor del 800 a.C.

El Buddha nació y vivió en la India y pasó años realizando prácticas ascéticas y meditativas con yoguis, antes de alcanzar la iluminación sentado bajo un árbol *bodhi*. El budismo se convirtió en un movimiento de masas en la India a partir del siglo V a.C., y en muchos monasterios los monjes pasaban parte de su tiempo meditando. Puede que la meditación haya

evolucionado independientemente en China y otras partes de Asia, pero estuvo muy influenciada por la propagación del budismo mediante el establecimiento de monasterios. En China, Japón y Corea, las prácticas meditativas se establecieron mucho antes de la era cristiana, y, después de que el Tíbet se convirtiera al budismo en el siglo VIII d.C., las técnicas de meditación evolucionaron de distintos modos novedosos en cuevas y monasterios remotos, situados a elevadas altitudes. Estas técnicas incluían pasar largos períodos en completa oscuridad y aislamiento, la práctica de sofisticadas visualizaciones, y el yoga del sueño, como el cultivo del sueño lúcido, una especie de sueño en el que los soñadores se vuelven conscientes de que están soñando, como si despertaran dentro del estado de sueño.

Algunos especialistas del judaísmo piensan que las prácticas meditativas de algún tipo están ya bien asentadas muy pronto en la historia judía, incluso en tiempos de los Patriarcas, y un verso del libro del Génesis sobre Isaac, el nieto de Abraham, podría referirse a una práctica de meditación. En la Biblia del rey Jacobo, la traducción de Génesis 24:63 dice: 'E Isaac fue al campo a meditar al anochecer'. La meditación se ha practicado también en la tradición mística judía, la Cábala, durante unos mil años.

Con el desarrollo del monacato cristiano, comenzando con los monjes del desierto egipcio en el siglo III d.C., muy especialmente san Antonio del Desierto, un abanico de prácticas meditativas pasó a formar parte del ascetismo cristiano. En las iglesias ortodoxas orientales, estos métodos se difundieron ampliamente, sobre todo bajo la forma de la 'oración del corazón' o la 'oración de Jesús', una plegaria muy breve que invoca el nombre de Jesús. La repetición de estas plegarias es muy parecida a la repetición de mantras en las tradiciones hindú y budista. El uso repetitivo de oraciones al estilo de los mantras es una práctica común en la tradición católica romana, especialmente utilizando rosarios.

En el mundo islámico, los grupos sufís fomentaron la meditación, sobre todo utilizando uno de los nombres de Dios, repetido una y otra vez, de nuevo, como un mantra. Esta práctica se denomina *zhikr* o *dhikr*.

Algunos occidentales aprendieron prácticas meditativas en la India y en los países budistas en el siglo XIX, y se enseñaron también en movimientos esotéricos como la Sociedad Teosófica. La meditación se difundió más

ampliamente en el siglo XX a través de una serie de maestros asiáticos, entre los que destaca el yogui indio Paramahamsa Yogananda (1893-1952), y el maestro japonés D.T. Suzuki (1870-1966), que despertó mucho interés en la meditación budista Zen, especialmente después de afincarse en Nueva York en los años 1950. 44

Una nueva era de interés por la meditación comenzó en los años 1960, como resultado de la revolución psicodélica, el surgimiento de la contracultura y el movimiento *hippie*. Después de que los Beatles se reunieran con Maharishi Mahesh Yogi (1918-2008) en 1967, las organizaciones que enseñaban meditación se hicieron cada vez más populares y tuvieron cada vez más éxito, como es el caso destacado del movimiento de la Meditación Trascendental del propio Maharishi. A comienzos de los años 1990, uno de los médicos particulares de Maharishi y de sus asociados más cercanos era el médico indo-americano Deepak Chopra. 45 Tras su ruptura con el Maharishi en 1993, Chopra siguió difundiendo el mensaje de la meditación a millones de personas en Occidente. Además, la invasión china del Tíbet en 1950 empujó a muchos monjes y maestros tibetanos al exilio, incluido el Dalai Lama, con la consecuencia de que las enseñanzas del budismo tibetano se difundieron ampliamente.

Actualmente se enseñan muchas formas diferentes de meditación en los países occidentales, incluyendo un amplio espectro de técnicas derivadas del hinduismo, muchos métodos budistas, como la meditación tibetana, la Zen y la Theravada, así como *vipassana*, que en su forma moderna se originó en Burma. *Vipassana* significa 'penetración intuitiva en la verdadera naturaleza de la realidad', e implica estar plenamente atento a la respiración, los sentimientos, los pensamientos y las acciones. Las técnicas de meditación secularizadas se enseñan ahora ampliamente y se utilizan como terapia en los sistemas sanitarios. Al mismo tiempo, varias formas de meditación cristiana, judía y musulmana han sido recuperadas y se han popularizado. 46

Uno de los pioneros de la investigación científica sobre la meditación fue un cardiólogo de la Harvard Medical School, Herbert Benson, que comenzó a estudiar la Meditación Trascendental a finales de los 60, y resumió sus resultados en su influyente libro *The Relaxation Response*. 47 Otro de los investigadores pioneros, Jon Kabat-Zinn, de la Facultad de Medicina de la Universidad de Massachusetts, combinó prácticas *vipassana* y Zen con el

yoga para configurar un sistema de entrenamiento llamado reducción del estrés basado en la atención plena. En los Estados Unidos, hay ahora cientos de clínicas de reducción del estrés en hospitales y centros sanitarios basadas en estos procedimientos, a las cuales los médicos pueden derivar a sus pacientes. 48

Hay también muchos instructores de meditación *mindfulness*, e incontables artículos de periódicos y revistas que defienden la meditación como una técnica de reducción del estrés y mejora de la salud. Libros para el gran público cuentan cómo la meditación ha cambiado la vida de los autores y la vida de personas a las que conocen, y estos libros animan a sus lectores a cambiar sus vidas a través de la meditación. Uno de los más interesantes es *A Mindfulness Guide for the Frazzled*, escrito por el comediante Ruby Wax. Varios destacados ateos se han vuelto también defensores de la meditación, entre los cuales se halla Susan Blackmore, en su libro *Zen and the Art of Consciousness* ;49 Sam Harris, uno de los Nuevos Ateos, mejor conocido por sus controversias antirreligiosas, enseña ahora meditación en cursos *online*. Su libro *Waking Up: Searching for Spirituality Withouth Religion* 50 pretende ser 'una guía de la meditación como práctica espiritual racional basada en la neurociencia y la psicología'.

Actualmente hay una enorme cantidad de personas que meditan. En uno de los estudios más amplios y completos, los Institutos Nacionales de la Salud, de los Estados Unidos, hallaron que en el 2012 aproximadamente 18 millones de adultos –el 8 % de la población adulta de los Estados Unidos– y un millón de niños practicaban meditación. 51

Yo empecé a meditar en 1971, tras aprender cómo hacerlo de un instructor de Meditación Trascendental en Cambridge. En esa época yo era ateo, y me gustaba el que esta práctica no implicara ninguna creencia religiosa manifiesta. Podía pensar en ello como algo puramente fisiológico y psicológico. Ahora bien, cuando viajé a la India en 1974 para trabajar en el Instituto Internacional de Investigación en Cultivos para las Zonas Tropicales Semiáridas (ICRISAT), en Hyderabad, me di cuenta de que la práctica de la meditación formaba parte de un contexto religioso y filosófico mucho más amplio y me fui interesando cada vez más por la filosofía india y su concepción de la naturaleza de la consciencia. Cuando viví en Hyderabad, conocí también a un maestro sufí, y empecé a meditar con un *wazifah*, una

especie de mantra. Posteriormente, viví en un *ashram* cristiano en Tamil Nadu desde 1978-1979, en el que adopté una forma cristiana de meditación con la oración de Jesús, y generalmente meditaba durante una hora por la mañana y una hora por la tarde, sentado a la orilla de un río sagrado, el Kaveri. También aprendí la técnica de *vipassana*.

Dejé de meditar cuando tuve hijos pequeños. Sentarse inmóvil por la mañana era imposible con niños animados alrededor, pero volví a meditar una vez crecieron. Utilicé un mantra cristiano, y generalmente medito durante 20 minutos por la mañana.

Igual que millones de personas, noto que la meditación tiene un efecto calmante, me ayuda a pensar con mayor claridad y me hace más consciente del funcionamiento de mi mente. De vez en cuando, de manera impredecible, tengo momentos de una gran paz y un gran gozo.

La respuesta de relajación y la reducción del estrés

Las prácticas de meditación han atraído mucha atención por parte de la ciencia, precisamente porque se han secularizado. Esto no habría ocurrido, o al menos no con tanta rapidez, si se hubieran visto como fundamentalmente religiosas.

La investigación pionera de Herbert Benson y sus colegas en la Harvard Medical School en los años 70 se centró sobre todo en la 'respuesta de relajación'. Benson interpretó esta respuesta como una reducción en la reacción luchar-o-huir ante el peligro, que se asocia a la activación del sistema nervioso simpático. 52 A pesar de su nombre, el sistema nervioso simpático no tiene que ver con la simpatía, sino que es una parte del sistema nervioso autónomo o inconsciente. La otra parte es el sistema nervioso parasimpático, a veces llamado el sistema de descansar-y-digerir o sistema de alimentación-y-reproducción. Los dos aspectos del sistema nervioso autónomo son complementarios. El sistema simpático se activa cuando hay algo que temer; el sistema parasimpático cuando no hay nada que temer. En el nivel más básico, el sistema parasimpático ha de ser dominante si vamos a comer, llorar, tener sexo, orinar o defecar.

En el estrés agudo, la respuesta luchar-o-huir se desencadena mediante la liberación de adrenalina, que produce un aumento en la frecuencia cardíaca y la presión sanguínea, y un descenso en el flujo sanguíneo a las extremidades, incluyendo los órganos sexuales, así como un enlentecimiento de la digestión. La respuesta luchar-o-huir aumenta también el nivel de la hormona cortisol, que reduce la actividad del sistema inmunitario. (En medicina, el cortisol se denomina hidrocortisona, y desempeña un papel útil en la reducción temporal de la inflamación). Cuando el peligro ha pasado, estos sistemas vuelven a la normalidad en la respuesta de relajación. Sin embargo, en el estrés crónico esta estimulación fisiológica persiste, lo cual puede llevar a un aumento en la actividad del sistema inmunitario y a una ansiedad constante.

El grupo de Benson investigó un espectro de técnicas para inducir la respuesta de relajación, que incluían la meditación, ejercicios de respiración, yoga y relajación muscular. También comprobaron los efectos de la hipnosis, que podía provocar la respuesta de relajación cuando el hipnotizador sugería que el sujeto entrase en un estado de relajación profunda. Todos estos métodos condujeron a una disminución en el consumo de oxígeno, el ritmo respiratorio y la frecuencia cardíaca. En pacientes con presión arterial elevada, esta descendía.

En algunos aspectos, la respuesta de relajación se asemejaba al sueño, pero mientras en el sueño el consumo de oxígeno descendía gradualmente a lo largo de varias horas, hasta que estaba alrededor de un 8 % menos que durante el estado de vigilia, en meditación se reducía entre un 10-20 % en pocos minutos. Había también un descenso en el nivel de ácido láctico en la sangre, que caía alrededor de un 40 % en unos 10 minutos desde que se empezaba a meditar. El ácido láctico se produce normalmente como resultado de una actividad muscular, y en las personas propensas a la ansiedad, aumenta la probabilidad de los ataques de ansiedad.

Igual que estos cambios fisiológicos, la respuesta de relajación inducía estados alterados de consciencia que las personas describían como 'sentirse bien en el mundo', 'paz mental' y una 'sensación de bienestar' como la experimentada después de un tiempo de ejercicio pero sin la fatiga. La mayoría de las personas describían estos sentimientos como agradables. 53 Investigaciones más recientes, que analizaremos más tarde, han revelado

cómo la meditación y la respuesta de relajación afectan a la actividad de varias zonas del cerebro, incluyendo una desactivación de la 'red neuronal por defecto', que se asocia con el parloteo mental y el estar perdido en los pensamientos.

Los métodos de Benson se difundieron ampliamente por centros de salud, clínicas y grupos religiosos, llegando a millones de personas a partir de la década de los 70. Además, su libro *La respuesta de relajación*, publicado originalmente en 1975, se convirtió en un *bestseller* y se vendieron millones de copias.

Benson recomendaba el uso de una palabra en la que concentrarse, un mantra, y recomendó utilizar una palabra, una frase o una plegaria breve que fuese personalmente significativa, teniendo en cuenta la propia tradición religiosa. Animó a las personas laicas o no religiosas a que se centraran en 'palabras, frases o sonidos que resultasen atractivos para ellas, por ejemplo, palabras como *amor*, *paz* o *calma* '.

Estas eran las instrucciones de Benson:

1. Elija una palabra, frase breve o plegaria que se halle firmemente enraizada en su sistema de creencias.
2. Siéntese en silencio en una postura cómoda.
3. Cierre los ojos.
4. Relaje los músculos, avanzando desde los pies, las pantorrillas, los muslos, el abdomen, los hombres, la cabeza y el cuello.
5. Respire lentamente y de manera natural, y mientras hace eso, diga su palabra, sonido, frase o plegaria de manera silenciosa, para usted mismo, a medida que espira.
6. Adopte una actitud pasiva. No se preocupe por lo bien que lo esté haciendo. Cuando aparezcan otros pensamientos en su mente, simplemente dígase: 'Oh, bueno', y vuelva tranquilamente a la repetición
7. Continúe durante 10 o 20 minutos.
8. No se ponga de pie inmediatamente. Siga sentado tranquilamente durante un minuto más o menos, permitiendo que vayan apareciendo otros pensamientos. Luego, abra los ojos y manténgase sentado durante otro minuto antes de levantarse.

9. Practique la técnica una o dos veces al día. Antes de desayunar y antes de cenar son dos buenos momentos. 54

La otra corriente principal del movimiento de meditación moderno fue popularizada por Jon Kabat-Zinn, que conoció la meditación Zen mientras era estudiante. Estudió meditación con otros maestros budistas, especialmente con Thich Nhat Hanh, un monje budista vietnamita, y con Seung Sahn, un maestro Zen coreano. Kabat-Zinn era judío de nacimiento, pero no se identificaba con ninguna religión, ni siquiera con el budismo. En lugar de eso, secularizó deliberadamente las enseñanzas budistas que había recibido. Presentó su programa de relajación y reducción del estrés en 1979. Este se transformó en la práctica que llamó reducción del estrés basada en la atención plena, que se ha difundido por todo el mundo.

La principal diferencia entre la obra de Benson y la de Kabat-Zinn es que la técnica recomendada por Benson procede de la meditación basada en el mantra, de la tradición hindú, que es un método de concentración de la atención. El procedimiento de atención plena de Kabat-Zinn se denomina a veces meditación abierta monitorizada, porque implica la observación no reactiva de la experiencia instante a instante. El método de Benson implica mantras, el de Kabat-Zinn, no.

Lo que ambos tipos de meditación tienen en común es que centran la atención en el momento presente. Crean un centro de atención alternativo en forma de mantra o de conciencia de las sensaciones corporales, que produce un efecto de distanciamiento respecto de los pensamientos, las emociones, las fantasías y las preocupaciones. Estos siguen surgiendo, pero en la medida en que los meditadores vuelven al mantra, o prestan atención a la respiración y a otras sensaciones corporales, pueden regresar a la conciencia del presente. Vuelven a estar en el instante actual.

Otro tipo de meditación se deriva de la técnica budista de *metta*, en la que el meditador se centra en el desarrollo de la compasión, o de un sentimiento de cuidado hacia los seres vivos. En su forma secularizada, se llama meditación de bondad amorosa. Thich Nhat Hanh llama a la práctica de la compasión 'budismo comprometido' y destaca los fuertes paralelismos con la tradición cristiana del amor bondadoso. También relaciona la comprensión cristiana del Espíritu Santo con la experiencia de *mindfulness* [atención plena]:

'Tenemos la capacidad de reconocer la presencia del Espíritu Santo allí donde se manifieste y en el momento en que lo haga. También eso es la presencia de la atención plena, la comprensión y el amor'. 55

Varias formas de meditación se enseñan todavía en el seno de las tradiciones religiosas, por ejemplo, por lamas tibetanos, gurús hindúes, jainistas y sikhs, por maestros sufís, y por instructores judíos y cristianos. En efecto, todas las formas de meditación derivan de las tradiciones religiosas.

Beneficios de la meditación para la salud

Desde los años 60, las revistas científicas han publicado miles de artículos sobre los efectos de la meditación en la salud y el bienestar. 56 Estos efectos incluyen una reducción de la ansiedad, una reducción en las reacciones alérgicas de la piel, una menor incidencia de angina de pecho y arritmias cardíacas, alivio del asma y de la tos, menos problemas de estreñimiento, menos problemas con las úlceras de duodeno, menos mareos y fatiga, menor presión sanguínea en personas que padecen hipertensión, alivio del dolor, reducción del insomnio, mejora en la fertilidad, y una considerable ayuda en la depresión leve y moderada. 57

Los estudios realizados con niños en las escuelas y estudiantes universitarios que meditaban mostraron efectos positivos significativos en la competencia social y el bienestar. Incluso el Cuerpo de Marines de Estados Unidos probó la utilización de *mindfulness mind-fitness training* para mejorar la actuación de las tropas. Un periodista que visitó un campo de entrenamiento en Virginia describió que los rigurosos procedimientos de entrenamiento estaban intercalados con períodos de silencio total: 'Podía verse a los hombres sentados en la posición de loto con sus uniformes de campo y con rifles en sus espaldas'. El entrenamiento que recibieron estaba pensado para disminuir el estrés, aumentar el rendimiento mental bajo las dificultades de la guerra, así como para mejorar la capacidad de empatía. 58 Pero esto muestra lo mucho que la meditación *mindfulness* secular se ha alejado de sus raíces budistas. Cuesta imaginar cómo la eficacia militar puede combinarse con la bondad amorosa hacia los enemigos.

La meditación está siendo útil también para los veteranos militares de los Estados Unidos. Un estudio descubrió una impresionante reducción en los síntomas del estrés postraumático y de la depresión 59, y en el 2015 la meditación se ofreció en 15 centros de la Administración de Veteranos. 60

Muchos estudios han mostrado que la meditación *mindfulness* es al menos tan efectiva, si no más efectiva, para el tratamiento de la depresión leve o moderada que los medicamentos antidepresivos. 61 También es más barata y desde luego no tiene los efectos secundarios inducidos por la medicación.

Esto no quiere decir que la meditación no tenga riesgos. De las muchas personas que intentan meditar, una pequeña minoría tiene reacciones adversas. Según las guías de los Institutos Nacionales de la Salud en los Estados Unidos: 'La meditación se considera segura en la gente sana. Ha habido ocasionales informes de que la meditación podría causar o empeorar los síntomas en personas que tienen ciertos problemas psiquiátricos'. 62 Esto no es algo nuevo. La mayoría de las tradiciones espirituales hace mucho tiempo que han reconocido que puede haber períodos de dificultades en el sendero espiritual, que el místico del siglo XVI san Juan de la Cruz llamó 'la noche oscura del alma'. Esta es una de las razones por las que las tradiciones religiosas enfatizan mucho la guía a cargo de un maestro competente. En el contexto secular, la meditación se presenta a veces como una práctica para la mejora de uno mismo, buena para la reducción del estrés y el aumento de la productividad. Por el interés de propagarla rápidamente, a menudo se enseña mediante libros y en cursos *online*, y la ayuda personal de maestros experimentados no resulta tan fácil. 63

No obstante, para millones de personas la meditación aporta tanto beneficios subjetivos como beneficios objetivamente medibles, y en el mundo moderno occidental, el medio más persuasivo es el dinero. Un reciente estudio a gran escala comparó a miles de personas que recibieron entrenamiento en un 'programa de resiliencia y respuesta de relajación', que incluía meditación, con miles de personas, en otros aspectos similares, que no realizaron ese entrenamiento, y se miró el gasto médico que generaban. En un período medio de 4,2 años, quienes habían recibido el entrenamiento en relajación tuvieron un 43 % menos de recetas médicas por año, un efecto que era altamente significativo desde un punto de vista estadístico. También tuvieron

la mitad de visitas a urgencias médicas. 64 La meditación puede ahorrar miles de millones al año.

Cambios cerebrales inducidos por la meditación

La meditación tiende a reducir el parloteo interior, las obsesiones, los deseos obsesivos, las fantasías y el estar perdido en los pensamientos. No es sorprendente que estos cambios en la actividad de la mente se asocien a cambios en la actividad del cerebro.

Durante el parloteo interior y cuando estamos perdidos en el pensamiento, una serie relacionada de regiones cerebrales se activa. Estas forman la red del modo por defecto, constituida por regiones cerebrales que se activan por defecto cuando alguien no está implicado en una tarea dirigida hacia el exterior. Esta red tiene que ver con las ensoñaciones, el vagabundeo de la mente, el pensamiento centrado en uno mismo, el recuerdo del pasado, el planear el futuro y también el pensar sobre otras personas. Cuando se avanza en la meditación, y a medida que los meditadores se vuelven más experimentados, hay una disminución en la actividad de la red neuronal por defecto.

Una de las áreas claves del cerebro implicada en el control de la atención parece ser la corteza cingulada posterior (CCP), que se halla en la parte posterior de la cabeza. Otra parte importante de esta red es la corteza prefrontal medial (CPFm) (Fig. 1). Cuando la atención se centra en una tarea específica, estas áreas del cerebro se desactivan. Cuando no se está en un estado de atención centrada, entonces se activan, y se vinculan con la red neuronal por defecto.

La meditación no es el modo más rápido de desactivar la red neuronal por defecto. El implicarse en actividades físicas o mentales difíciles provoca un cambio en la mente con gran rapidez, centrando la atención en el instante. He aquí un ejemplo de mi amigo Gifford Pinchot:

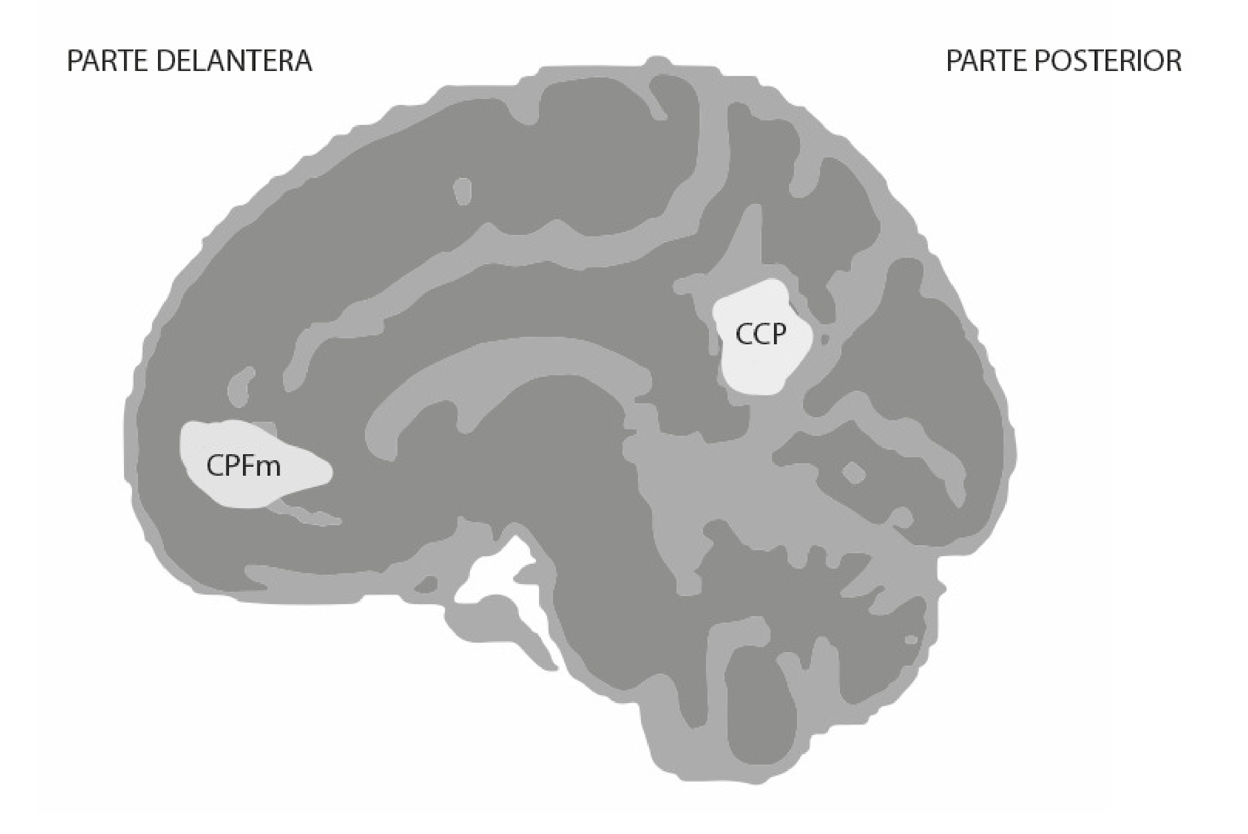


Figura 1. Sección transversal del cerebro humano que muestra la localización de la corteza cingulada posterior (CCP) y la corteza prefrontal medial (CPFm)

> Cuando estaba en mi década de los cuarenta, estaba tan metido en mi trabajo que no podía dejar de pensar en él, ni siquiera después del trabajo. La meditación no cambió esto. Sin embargo, cuando estaba escalando, después de subir unos cincuenta metros, no pensaba en nada más que en los siguientes movimientos, si es que pensaba en algo. A menudo no era más que un fluir con el movimiento en el que mi cuerpo parecía saber qué hacer a continuación.

No solo escalar, sino también muchos deportes u otras actividades traen a la gente al presente. La realización de algún trabajo físico, tocar música, cuidar a niños pequeños, cantar, danzar y otras muchas actividades llevan también la atención al momento presente. Y todas ellas pueden desempeñar un papel en las prácticas espirituales, como analizaré más adelante.

En muchos sentidos, la meditación es la práctica espiritual más fácil de ser investigada por los científicos. Los meditadores son literalmente blancos sentados (o yacentes) para los investigadores del cerebro. O bien esta investigación consiste en aplicar series de electrodos en el cráneo de las personas para medir la actividad eléctrica de sus cerebros, como en los electroencefalógrafos (EEG), o bien tienen que acostarse y deslizarse en máquinas grandes y ruidosas para ser escaneados, como en las máquinas que producen imágenes por resonancia magnética funcional (IRMf), en las que tienen que estar muy quietos. Las personas que se mueven mucho son más difíciles de estudiar. No sería posible meter a alguien que está escalando en una máquina IRMf, ni a alguien que está surfeando o haciendo *snowboard*, ni a un jugador de golf dando un golpe ni a un equipo de fútbol jugando un partido.

No es sorprendente que los meditadores experimentados muestren cambios más grandes en sus cerebros al meditar que los novatos. En un estudio en colaboración con el Dalai Lama, el neurocientífico Richard Davidson organizó una prueba con ocho monjes tibetanos experimentados en su laboratorio en la Universidad de Wisconsin. Estos monjes habían estado practicando cada uno durante aproximadamente entre 10.000 y 50.000 horas, entre 15 y 40 años. Como grupo de control, 10 estudiantes voluntarios sin previa experiencia en la meditación fueron estudiados después de solo una semana de práctica. A los participantes se les conectó sensores con el EEG, que contenían 256 electrodos y se les pidió que meditaran durante períodos breves.

Davidson estaba especialmente interesado en medir las ondas gamma, unos de los impulsos cerebrales de frecuencia más elevada detectables por los EEG. Las ondas gamma se encuentran entre los 25-100 ciclos por segundo, y generalmente rondan los 40.

Los electrodos captaron una activación mucho mayor del movimiento rápido y unas ondas gammas inusualmente potentes en los monjes, y hallaron que el movimiento de las ondas a través del cerebro estaba mucho mejor organizado y coordinado que en los estudiantes. Los novatos en meditación mostraron solo un ligero aumento en la actividad de las ondas gamma al meditar, pero algunos de los monjes produjeron una actividad de ondas gamma más potente que cualquiera de las conocidas en gente sana. 65

Los cambios en la actividad cerebral que tienen lugar cuando las personas meditan no son meramente temporales; parecen producir cambios también en la estructura cerebral. En un estudio llevado a cabo en la Harvard Medical School por Sara Lazar y sus colegas, los cerebros de los meditadores expertos fueron comparados con un grupo de control. El resultado fue que los meditadores tenían más sustancia gris en la corteza auditiva y sensorial. 66 Como observó Lazar, esto 'tiene sentido. Cuando estás concentrado, estás prestando atención a tu respiración, a los sonidos, a la experiencia del momento presente, y desconectando la cognición'.

Había también más sustancia gris en la corteza frontal, asociada con la memoria funcional y la toma de decisiones. Lazar dijo: 'Está bien documentado que nuestra corteza se reduce a medida que envejecemos –resulta más difícil averiguar y recordar cosas–. Pero en esta región de la corteza prefrontal, los meditadores de unos 50 años tenían la misma cantidad de sustancia gris que los veinteañeros'. 67

¿Se debía esto simplemente a algún sesgo en la selección de las personas que el equipo de Lazar estudió? Para averiguarlo, seleccionaron a participantes que no hubieran meditado antes, y lo organizaron para que tuvieran un entrenamiento y práctica de ocho semanas en meditación *mindfulness*. A continuación, compararon los cambios en sus cerebros con un grupo de control que no meditaba.

Sorprendentemente, en solo ocho semanas se produjeron cambios medibles en los cerebros de los meditadores, con aumento en la densidad de la sustancia gris en la CCP (Fig. 1), el hipocampo izquierdo, la unión temporo-parietal (UTP) junto a la corteza, hacia la parte trasera del cerebro, y en una región del tallo cerebral denominada puente de Varolio. 68 Los investigadores supusieron que los cambios en el hipocampo podrían estar asociados con la mejora en la regulación de las respuestas emocionales, y en la CCP y la UTP, con 'la percepción de perspectivas alternativas'. La CCP, como vimos, está implicada en el control de la atención.

No nos sorprendemos cuando ejercicios como el levantamiento de pesas lleva a cambios físicos en los músculos. Los cambios en los cerebros como resultado de actividades mentales específicas solo resultan sorprendentes porque los neuro-científicos solían creer que las estructuras cerebrales eran

más o menos estables en los adultos; pero actualmente hay ya un amplio reconocimiento de la neuroplasticidad: los cerebros pueden cambiar.

Todos estos estudios sobre la actividad cerebral nos hablan de los cerebros, pero no nos dicen qué sucede en la consciencia. ¿Están todos los cambios conscientes que ocurren durante la meditación localizados dentro de la cabeza? ¿O implican la conexión de la consciencia del meditador con una mente mucho más grande, la fuente de la consciencia misma?

Lo que la meditación nos enseña acerca de las mentes

En el mundo moderno, todo tipo de personas medita, incluyendo a los ateos y los agnósticos. Probablemente, todo el que medita está de acuerdo en los beneficios referentes a la reducción del estrés y la revelación de algo de la naturaleza de la mente. Ahora bien, las opiniones difieren mucho cuando se trata de interpretar los momentos de calma y de gozo que van más allá de nuestra experiencia normal.

Para los materialistas, la meditación no es más que una actividad del cerebro, y por tanto todos sus efectos están limitados al cerebro, incluyendo los estados elevados de experiencia mística. A primera vista esto parece plausible. La práctica de la meditación ciertamente cambia la fisiología y la actividad del cerebro y de otras partes del cuerpo. Conduce también a cambios estructurales en el tejido cerebral, pero esto no demuestra que la experiencia esté restringida al cerebro. Si miro por mi ventana y contemplo un árbol, ocurren cambios específicos en mi retina, mis nervios ópticos y en las partes del cerebro que se ocupan del procesamiento visual; pero estos cambios en el cerebro no demuestran que el árbol no sea más que un producto de la actividad cerebral. El árbol existe realmente y está fuera de mi cerebro.

La pregunta crucial es si la meditación permite que nuestras mentes conecten con una mente o una consciencia muy superior a la nuestra. Esto es lo que los meditadores han creído tradicionalmente, y este ha sido uno de los principales motivos para meditar. Puede ayudarnos a trascender nuestras propias mentes y nuestro propio ser. La experiencia de dicha, *nirvana* o *samadhi* no tiene que ver solo con el bienestar, sino con experimentar más profundamente la naturaleza de la realidad.

Una de las intuiciones claves de los *rishis* o videntes de la India antigua era que nuestras mentes son de la misma naturaleza que la consciencia última que subyace al universo. Por ejemplo, en la *Kena Upanishad* leemos:

> Aquello que no puede ser expresado con palabras, pero por lo cual las palabras son expresadas: has de saber que eso es Brahman, el Espíritu, y no lo que la gente adora.
>
> Aquello que no puede ser visto por el ojo, pero gracias a lo cual el ojo puede ver: has de saber que eso es Brahman, el Espíritu, y no lo que la gente adora.
>
> Aquello que no puede ser escuchado por el oído, pero gracias a lo cual el oído puede oír: has de saber que eso es Brahman, el Espíritu, y no lo que la gente adora. 69

Sabemos de la consciencia experimentándola. Brahman –o Dios, o la realidad última– no se demuestra mediante observaciones científicas de una realidad externa, aquello que es 'visto por el ojo'. Al contrario, nuestra capacidad de hablar, de ver y de oír procede de nuestra participación en esta mente última, de la cual derivan también todas las otras mentes. Una analogía frecuentemente utilizada es la de cubos de agua que reflejan el sol. Vemos un reflejo del sol en cada cubo, y cada reflejo parece separado de todos los otros, pero todos son reflejos del mismo sol. Del mismo modo, todas nuestras mentes parecen separadas, pero todas ellas son reflejos de la misma mente o consciencia última.

Los budistas difieren de los hindúes en su interpretación de esta realidad última. Los hindúes piensan en ella como Brahman, el Señor, Dios o el Espíritu, mientras que los budistas evitan llamarla Dios. Cuando el Buda alcanzó la iluminación sentado bajo el árbol *bodhi*, entró en un estado consciente de *nirvana*, de paz y beatitud última más allá de todos los cambios de este mundo. No obstante, en ambas tradiciones esta realidad última es mucho más grande que nuestros cerebros, y no está limitada al interior de nuestras cabezas. De manera similar, para los místicos judíos, cristianos y musulmanes, una experiencia mística directa de Dios no tiene lugar meramente en el interior de nuestros cerebros, sino que es una conexión directa con el ser de Dios.

Santo Tomás de Aquino (1225-1274) consideró la experiencia humana de beatitud o gozo como un participar en el ser de Dios.

> Pero el bien en su grado supremo se halla en Dios, que es esencialmente la fuente de toda bondad. Y de ahí se sigue que la perfección final de los seres humanos y su bien último consiste en unirse a Dios […]. La beatitud o felicidad es simplemente el bien perfecto. Por tanto, todos los que participan en la beatitud son benditos necesariamente solo por participar en la beatitud de Dios, que es la bondad esencial misma. 70

Desde este punto de vista, los beneficios de la meditación no son simplemente fisiológicos. La meditación ayuda a que nuestra mente se acerque a la realidad última, que es consciente, amorosa y gozosa. Nuestras mentes derivan de Dios, y participan de la naturaleza de Dios. A través de la meditación podemos llegar a ser conscientes de nuestra conexión directa con esta fuente última de nuestra consciencia, cuando no estamos distraídos por pensamientos, fantasías, miedos y deseos. Y este contacto con la consciencia última es inherentemente gozoso.

Sin embargo, la práctica de la meditación no necesariamente conduce a esta conclusión.

La ambigüedad del budismo secular

Hay una ambigüedad inherente en el movimiento moderno de meditación. En un extremo se halla el uso de la meditación como una técnica que se puede aprender para reducir la presión arterial, disminuir el estrés, ayudar a sanar, prevenir la depresión, y proporcionar una mayor comprensión psicológica. La meditación puede ayudar a la gente que tiene una vida agobiante. Hay numerosas pruebas científicas de todo esto. *Mindfulness* parece totalmente compatible con la filosofía del materialismo científico, que sitúa la mente dentro de la cabeza. Desde este punto de vista, la meditación es como ir a un gimnasio mental para realizar un ejercicio regular.

Por otra parte, la tradición hindú y la tradición budista parten de una concepción de la realidad totalmente distinta. Ven el mundo lleno de sufrimiento, dolor y conflicto. El único modo de llegar a ser libre es mediante la liberación espiritual. Los practicantes pueden huir del mundo

del sufrimiento mediante una especie de despegue vertical, dejando tras ellos los ciclos de nacimiento y muerte. En la liberación o iluminación, la consciencia del vidente se hace una con la consciencia que subyace al universo. Pero en la tradición budista Mahayana, como en el Tíbet, quienes alcanzan este estado de liberación, o budeidad, son animados a convertirse en *bodhisattvas*, volviendo voluntariamente después de la muerte a otra vida humana, mediante el renacimiento, para ayudar a liberarse a los seres sintientes.

Los hindúes piensan en esta consciencia como la consciencia de Dios o Brahman. Esta realidad última es *sat-chit-ananda*. *Sat* significa 'ser', *chit '* consciencia o conocimiento', y *ananda* 'gozo'. Esta consciencia última incluye al conocedor –el fundamento consciente del ser– y a lo conocido, y el gozo de conocer y ser. En la medida en que los practicantes experimentan sus mentes absortas en el ser de Dios, son dichosos, pues Dios es dichoso.

La descripción budista de la realidad consciente última es el *nirvana*, la iluminación o la liberación de la existencia encarnada, la absorción en el gozo y la libertad. La meditación no es un fin en sí misma, sino parte de un sendero que puede conducir a la liberación.

Las tradiciones hindú y budista, como otras religiones, dan por supuesto la existencia de ámbitos de la consciencia mucho más allá de lo humano. Ven la consciencia humana como derivada de una fuente consciente última y conectada con ella. En contraste con esto, para los materialistas todo está en el cerebro. No existe algo así como un vasto ámbito de consciencia más allá del nivel humano. Esto es una ilusión, un sistema de creencias irracional.

La mayoría de los practicantes seculares de meditación puede que no caigan en la cuenta de este conflicto. Su atención está puesta fundamentalmente en sus propias vidas. Pero el movimiento del Budismo Secular explicita esta ambigüedad. Los budistas seculares son practicantes que utilizan técnicas budistas, pero rechazan el budismo como religión. Se distancian de los mitos acerca del nacimiento del Buda y de las creencias en multitud de *bodhisattvas, dakinis* y otros seres espirituales. Rechazan la idea de que el nirvana esté en algún sentido 'ahí fuera' y exista independientemente de las mentes humanas. Interpretan la vida del Buda como la de un filósofo que enseña un modo de vida, más que como un líder religioso. [71]

Uno de los representantes más radicales del movimiento del Budismo Secular es Sam Harris, a quien mencioné antes. Después de una educación secular y experiencias con sustancias psicoactivas como estudiante, dejó la Universidad y marchó en busca del autoconocimiento a la India, donde estudió con una serie de gurús durante más de dos años. Luego volvió a América, reanudó sus estudios y realizó un doctorado en neurociencia, antes de emprender una nueva carrera como ateo militante. Con su primer libro, *El fin de la fe: la religión, el terror y el futuro de la razón*, alcanzó fama internacional como uno de los Nuevos Ateos. Pero actualmente está yendo más lejos que otros cruzados antirreligiosos. Ha descubierto un modo nuevo de atacar la religión. En lugar de negar la espiritualidad, quiere apropiársela y eliminarla del ámbito de la religión. En su libro *Despertar: la búsqueda de espiritualidad sin religión*, escribe: 'Mi objetivo es arrancar el diamante del estercolero de la religión esotérica'. [72]

El principal maestro de Harris fue Tulku Urgyen Rinpoché, un maestro tibetano que vivió durante más de 20 años retirado en una ermita. Su título de *tulku* significa, a ojos de los tibetanos y a sus propios ojos, que era un maestro reencarnado, o más precisamente la 'emanación' de un maestro fallecido llamado Nubchen Sangye Yeshe, un estudiante del siglo IX del Guru Padmasambhava. Urgyen Rinpoché era maestro en la tradición Dzogchen, pudiendo transmitir la experiencia de auto-trascendencia directamente a un estudiante. Harris recibió esta transmisión de él, y en tan solo unos minutos su vida cambió. [73]

Ahora bien, él negó que hubiese algo 'sobrenatural, ni siquiera misterioso, acerca de esta transmisión de sabiduría de maestro a discípulo'. En lugar de eso, dijo: 'El efecto de Tulku Urgyen sobre mí procedió exclusivamente de la claridad de sus enseñanzas […]. No necesité aceptar las creencias del budismo tibetano sobre el karma y el renacimiento, ni imaginar que Tulku Urgyen o los demás maestros de meditación que conocí tuvieran poderes mágicos'. [74] Pero si esta asombrosa transmisión Dogzchen no es más que un asunto de enseñanza clara, entonces, ¿por qué Harris, o cualquier otra persona, no puede transmitirla a través de libros o de cursos *online*? En la tradición tibetana, la transmisión implica algo más que palabras. Necesita un contacto vivo. Es una especie de resonancia por la que el maestro puede

inducir algo de su propio estado consciente en la persona a la que está iniciando.

Harris rechaza muchas de las creencias de sus propios maestros como supersticiosas. 75 Cree que incluso el Dalai Lama está básicamente equivocado, porque como muchos otros tibetanos cree en el renacimiento y consulta oráculos. A diferencia de Harris, no ha arrancado 'el diamante del estercolero de la religión esotérica'.

La postura por defecto, de Harris, es la teoría materialista de la consciencia defendida por la mayoría de sus colegas ateos. Los materialistas creen que la consciencia no es más que actividad cerebral. No obstante, Harris dice que él no está plenamente comprometido con esta teoría. Admite la posibilidad de consciencia más allá del cerebro, algo que todas las religiones aceptan, pero sigue siendo hostil a todas las religiones:

> Sigo siendo agnóstico sobre la cuestión de cómo se relaciona la consciencia con el mundo físico. Hay buenas razones para creer que es una propiedad emergente de la actividad cerebral, igual que lo es el resto de la mente humana. Pero no sabemos nada acerca de cómo puede tener lugar ese milagro de la emergencia. Y si la consciencia fuera irreductible –o incluso fuera independiente del cerebro de un modo que dejaría tranquilo a san Agustín–, mi cosmovisión no sería derrocada. Sé que no comprendemos la consciencia. 76

Harris es un ateo sofisticado y admite que no comprendemos la consciencia. Pero entonces, ¿cómo puede estar tan seguro de que la consciencia humana (y animal) es la única que existe, y de que no hay ámbitos transhumanos de seres conscientes? Sin duda alguna, eso no es más que una presuposición, una creencia, un salto de la fe, ateo.

La mayoría de los meditadores, es probable, simplemente hacen lo que hacen y no están motivados para involucrarse en este debate. Pero esta no es solo una cuestión teórica, afecta a la motivación de las personas. ¿La meditación tiene solo que ver con mejorar la salud y la condición física, aumentar la capacidad de una persona para conseguir lo que quiere en el mundo? ¿Mi meditación no tiene que ver más que conmigo? ¿O tiene que

ver con unirse a un ámbito de la consciencia más elevado, más-que-humano?

Las mismas cuestiones se plantean respecto a los beneficios físicos y mentales de la meditación. ¿Se deben solo a la fisiología de la respuesta de relajación y a los cambios en la actividad cerebral y la anatomía cerebral? ¿O, además, algunos de esos beneficios fluyen a partir de la conexión con un fundamento de la conciencia que se encuentra más allá de los seres humanos individuales? Las personas religiosas reconocen esta conexión con una consciencia mayor, así como su potencial transformador. Los humanistas ateos y seculares no lo hacen. Pero si siguen meditando, su comprensión puede cambiar, como yo mismo descubrí.

Los místicos de todas las tradiciones religiosas han tenido experiencias directas de estar conectado con, o absorto en, una consciencia más-que-humana. Los ateos afirman que estas experiencias son ilusiones producidas dentro de los cerebros; presuponen que no pueden remitir a algo que esté más allá del nivel humano. Pero… ¿por qué no confiar en estas experiencias directas, en lugar de rechazarlas? Después de todo, el único modo de tener conocimiento acerca de la consciencia es a través de la propia consciencia. Y sabemos que una consciencia puede unirse a otras consciencias, como en nuestras relaciones. A través de la meditación y las experiencias místicas, nuestras mentes conscientes conectan con mentes más-que-humanas, y en última instancia con la fuente de toda consciencia. Igual que podemos entrar en una especie de resonancia mutua a través del amor y compartiendo actividades, del mismo modo podemos entrar en resonancia con mentes más-que-humanas, cuando no estamos preocupados con nuestros propios deseos, fantasías y miedos.

Dos prácticas meditativas

Meditación

Si ya practicas meditación, no tengo ninguna sugerencia que añadir. Si sueles practicar meditación y lo has dejado, sugiero que comiences otra vez, con un hábito diario.

Si nunca has practicado meditación, puedes intentarlo siguiendo el procedimiento para la respuesta de relajación (pp. 51-55), o probar los métodos que se ofrecen en muchos libros sobre meditación. O puedes buscar un maestro que respetes, preferiblemente uno que esté en consonancia con el resto de tu vida espiritual o religiosa. Si eres ateo, puedes seguir las instrucciones de Sam Harris, 77 o de Ruby Wax, 78 o hallar uno de los muchos maestros seculares. Si estás en un sendero religioso, probablemente te sentirás más cómodo siguiendo las instrucciones de alguien de tu propia tradición. Hay maestros de meditación en las principales tradiciones religiosas, la judía, 79 la cristiana, 80 la musulmana, 81 y desde luego muchos maestros hindúes y budistas. Pero, sobre todo, comprométete con la práctica e intenta crear un hábito regular. Si no lo haces, tu práctica es probable que quede eliminada por todas las exigencias de tu ocupada vida.

Si meditas de manera regular, comenzarás un viaje que puede llevarte mucho más allá de tus creencias y limitaciones, y hacerte una persona más feliz y más sana.

Estar un tiempo en silencio

El mundo moderno hace difícil el silencio, llenándolo con ruidos y distracciones. Estamos acostumbrados a estar ajetreados, con nuestras mentes corriendo de un lado a otro. Además, la mayoría de las personas están perpetuamente acompañadas de una fuente de interminable distracción en forma de teléfono móvil. La meditación es un modo de estar en silencio, pero hay otros. Por ejemplo, si paseo por el campo y voy hablando con alguien, percibo mucho menos que si estoy caminando en silencio. Si estoy en un jardín, apenas veo las plantas ni escucho los pájaros si estoy charlando. Si voy a una galería de arte, tampoco veo los cuadros si mientras los miro estoy hablando con otras personas, porque estoy atrapado en las palabras. El silencio nos ayuda a estar más abiertos a lo que podemos ver, escuchar y oler, así como al mundo que nos rodea.

Los yoguis hindúes y los sabios tibetanos tradicionalmente meditan en cuevas remotas de las montañas. Jesús solía retirarse a las Colinas a orar, y los profetas judíos a la naturaleza salvaje. Los eremitas y monjes cristianos

a menudo vivían en lugares alejados de los pueblos y las ciudades, y todavía lo hacen. Siempre ha habido lugares salvajes, silenciosos, y todavía los hay, especialmente por la noche. Y en los pueblos y las ciudades, muchas iglesias anglicanas y romanas están abiertas durante el día cuando no se están ofreciendo servicios y proporcionan oasis de paz. En el exterior, las calles pueden estar llenas de gente y ser bulliciosas, pero a menudo en estos edificios sagrados hay silencio y paz.

Encontrar momentos y lugares para estar en silencio es uno de los modos más sencillos de expandir nuestra conciencia sensorial y espiritual.

2. El fluir de la gratitud

Muchos de nosotros hemos mostrado gratitud por los regalos recibidos, o por los dones del amor, la ayuda y la hospitalidad. Conocemos el sabor de la gratitud. Todo el mundo está a favor de ella, o al menos a favor de recibirla. Muchos niños aprenden desde pequeños que es de buena educación decir 'Gracias'. Incluso en culturas en las que no se esperan expresiones verbales de gratitud, sí que se esperan actos de reciprocidad.

Prácticamente todo idioma tiene una palabra equivalente a 'gratitud' y todas las principales religiones estimulan las expresiones de gratitud. 82

Lo opuesto a la gratitud es la sensación de que se tiene derecho a algo. Nuestra vida cotidiana, en una economía basada en el dinero, intensifica la ingratitud porque no es necesario sentirse agradecido por un servicio por el que pagamos. Si nos alojamos en un hotel caro, nos sentimos con derecho a disfrutar de un sistema de cañerías que funcione y a sábanas y toallas limpias. No sentimos que tengamos que estar agradecidos por ello; lo damos por supuesto. Si pagamos por un producto o por un servicio, forma parte de un intercambio recíproco.

Cuando compro manzanas en una frutería cercana a mi casa, pago en metálico el precio que se me pide. El frutero y yo nos decimos 'Gracias' mutuamente, y a veces tenemos una pequeña charla amistosa; pero ambos sabemos que se trata de un intercambio económico, no de un regalo. En el sistema de control del supermercado, cuando compro comida no hace falta decir 'Gracias'. Las cajas para pagar son automáticas y la tienda es parte de una empresa cuyo principal deber es obtener beneficios para sus accionistas, que esperan dividendos regulares.

La despersonalización desactiva la gratitud, y los consumidores pronto desarrollan una sensación de tener derecho; tienen un derecho legalmente ejecutable a esperar tener los productos o servicios por los que pagan, y a quejarse cuando no reciben lo que esperaban. Y habitualmente no sienten agradecimiento por la tierra que produce su alimento ni por los granjeros

que lo cultivan, ni por quienes lo transportan y preparan, dado que están muy despersonalizados y nos parecen muy remotos.

Los desastres cambian nuestra perspectiva. A menudo damos por supuesto a nuestros padres, maridos, esposas, hijos o amigos. Pero si mueren, sobre todo si mueren inesperadamente, sus familias y amigos se dan cuenta de cuánto dependían de ellos, y de cuánto recibían de ellos. Si alguien está a punto de perder un ojo en un accidente, se siente muy agradecido de tener ojos, cuando antes los ojos se daban por supuesto. Si alguien pierde un ordenador o un *smartphone*, lleno de información personal, siente agradecimiento si alguien lo encuentra y se lo devuelve, aunque antes también lo daba por supuesto. Si hay un apagón de luz, de cierta duración, o una huelga que impide que las mercancías lleguen a nuestras tiendas y no podemos obtener suministro de alimentos, muchos de nosotros nos sentimos agradecidos cuando el suministro se restablece.

En cuanto dejamos de dar casi todo por supuesto, empezamos a darnos cuenta de que podemos estar agradecidos por casi todo. 83 Solo existimos porque nuestros antepasados sobrevivieron y se reprodujeron exitosamente, y así hasta los orígenes de la vida. De niños, éramos totalmente dependientes de otras personas para nuestra supervivencia. Y simplemente para sobrevivir hasta la edad que tenemos hoy, hemos sido apoyados por cientos, miles, incluso millones de otras personas: granjeros, maestros, albañiles, electricistas, fontaneros, médicos, enfermeras, dentistas, tenderos, las personas que diseñan y construyen nuestros ordenadores y nuestros móviles, los pilotos y la tripulación que nos permite volar de una parte del mundo a otra, etcétera.

Finalmente, todos nosotros estamos aquí porque nuestro planeta existe, y la vida en la Tierra ha evolucionado durante miles de millones de años para darnos este planeta vivo del que dependemos por completo.

A su vez, nuestro planeta es parte del sistema solar y toda la vida en la Tierra depende de la luz sustentadora del Sol y de su impulso gravitatorio que nos mantiene en una órbita estable y que posibilita la vida.

A su vez, el Sol depende de la galaxia. Es una célula en el vasto cuerpo de la Vía Láctea, junto a varios cientos de miles de millones de otras estrellas.

En el centro de la Vía Láctea hay un centro galáctico supermasivo, hiperenergético, que emite materia ionizada y amplios campos eléctricos y magnéticos, con líneas del campo magnético y corrientes eléctricas en el plasma de los brazos galácticos de una longitud de millones de años luz, sosteniendo el ambiente de nuestro Sol.

Nuestra galaxia es parte de un racimo galáctico, al que los astrónomos llaman el 'Grupo Local', que consiste en más de cincuenta galaxias, que a su vez forma parte del Superracimo de Virgo. La radiación electromagnética que impregna el universo incluye la luz de todas las estrellas y las galaxias, algunas de las cuales podemos ver a simple vista; y procedente de todas las direcciones, de manera invisible, existe la luz fósil irradiada inmediatamente después del Big Bang, conocida como radiación de fondo de microondas cósmicas.

Nuestra historia científica de la creación nos dice que el universo entero se originó hace 13.800 millones de años en el Big Bang, a partir de un tamaño muy pequeño, inferior al de la cabeza de un alfiler; desde entonces ha estado creciendo y expandiéndose. Algunos antiguos mitos de la creación hablan del origen de todas las cosas como de la incubación del huevo cósmico, y la narración científica contemporánea es similar. Todo procede de una fuente común, y todas las cosas están interrelacionadas. Sin este suceso creativo primigenio no habría universo, y no existiríamos. Y si las propiedades de las partículas subatómicas, los átomos y las fuerzas de la naturaleza hubieran sido ligeramente diferentes de lo que son, no habría vida tal como la conocemos, y no estaríamos aquí para pensar sobre ella.

La gratitud y las concepciones del mundo

¿Deberíamos estar agradecidos por todo esto? La respuesta depende de nuestra concepción del mundo.

Si el universo no es más que un sistema mecánico inconsciente regido por leyes de la naturaleza eternamente fijas, y la evolución ocurre a través de fuerzas ciegas, por azar y necesidad, y si el universo carece de propósito, y la evolución biológica no tiene un sentido último, entonces, ¿por qué o a quién deberíamos estar agradecidos? La galaxia y el sistema solar se

formaron automática e inconscientemente mediante procesos mecánicos y sucesos azarosos. La vida en la Tierra comenzó a través de una serie de accidentes químicos, o quizás apareció por primera vez en otro planeta y gérmenes de vida fueron transportados, de algún modo, a la Tierra. Pero, se originase como se originase la vida, desde entonces ha evolucionado mediante mutaciones al azar y las fuerzas de la selección natural. Aquí no hay nada de lo que estar agradecidos –y nadie a quien agradecer–. Somos afortunados, pero la suerte no es una fuerza personal, es un azar ciego.

Esta es la perspectiva del creyente en el materialismo científico contemporáneo. La mayoría de los materialistas son ateos, y la mayoría de los ateos son materialistas. Creen que el universo entero no es más que materia inconsciente, campos y energía, gobernado por leyes matemáticas impersonales. Todo sucede mecánicamente. Toda evolución es inconsciente.

Mientras tanto, a medida que los cerebros fueron creciendo, las mentes evolucionaron según líneas animales avanzadas, y sobre todo en los humanos. Pero, por asombrosas que sean las mentes humanas, no son sino la actividad física de los cerebros, limitadas al interior de sus cabezas. Cuando los cerebros mueren, se extinguen. Todas las ideas religiosas acerca de la supervivencia consciente a la muerte temporal son fantasías.

Mediante nuestras mentes, podemos formar modelos del conjunto de la naturaleza, incluyendo una visión de la vastedad del universo y de su inmensa edad. Nuestras teorías llegan mucho más allá en el espacio y el tiempo que nuestros sentidos sin ayuda, pero estos modelos científicos son productos de las mentes humanas y, por tanto, solo pueden existir como pensamientos conscientes dentro de cerebros humanos. Si los humanos se extinguen, cuando suceda, estas teorías se extinguirán también, a menos que los humanos puedan transmitirlas a alguna otra especie que sobreviva.

Así pues, para los materialistas, aunque la naturaleza sea matemática y físicamente sorprendente, no es merecedora de gratitud, porque no es un regalo, o un acto fruto de una decisión y con un propósito, sino una consecuencia inevitable de leyes y fuerzas ciegas. *Debería* darse por hecho. Y lo mismo sucede con la existencia de las mentes, las imaginaciones y el propio pensamiento científico. No hay nadie a quien agradecer por esto. Sentir gratitud hacia la naturaleza, el cosmos o el poder de la creatividad es

caer preso del pensamiento antropocéntrico, atribuyendo ser, propósito o significado a la naturaleza inanimada. Esto es permisible en la poesía romántica, mientras entendamos que es exclusivamente una manera de hablar. En lo que respecta a la verdad objetiva, científica, no necesitamos sentirnos agradecidos a la naturaleza o a la fuente de la naturaleza: en lugar de eso, deberíamos sentirnos agradecidos a los grandes científicos que nos han elevado a nuestro punto de vista superior y más objetivo. Dios no existe, pero a través de la ciencia y la razón, los humanos tienen ahora poderes divinos.

A diferencia de esto, en muchas cosmologías religiosas, todo el universo ha surgido del poder creativo de Dios. En una de las interpretaciones hindúes, el mundo es el sueño del dios Vishnu, y todo está en su mente. En la tradición judeo-cristiana, la metáfora primordial para la creatividad divina es el habla. Las palabras dan estructura, forma, significado e interconexión. Para ser pronunciadas, requieren aliento. Como sabemos a partir de nuestra experiencia diaria, el fluir de la espiración impulsa todas mis palabras habladas, y las tuyas. La palabra para respiración o aliento en griego es *pneuma*. Esta palabra significa no solo respiración, sino también viento. La palabra hebrea equivalente, *ru' ach*, que es femenina, puede traducirse como viento, respiración o espíritu. En China, *qi* o *chi* tiene un significado similar, y en la India *prana*. En ciencia, este flujo universal de actividad se llama energía. Dios crea continuamente el mundo, y nos crea, a nosotros y a nuestras mentes, mediante el flujo de la energía cósmica y a través de la creación de formas, patrones y significados.

Si creemos que Dios es la fuente de todas las cosas y que el ser de Dios sostiene el universo –una creencia compartida por cristianos, musulmanes, judíos e hindúes–, entonces nuestra gratitud última es hacia Dios por el hecho mismo de la existencia. Los budistas, los taoístas y los confucionistas no utilizan el término 'Dios' en el mismo sentido, pero todos tienen su propia concepción de la realidad última. Nuestra gratitud se debe también al universo, a nuestra galaxia, nuestro sistema solar y nuestra tierra, de los que nuestras vidas dependen, y a los microbios, plantas y animales que proporcionan nuestra comida, y a las sociedades y las culturas humanas que sostienen todas las vidas humanas.

En las tradiciones religiosas, hay muchos modos de dar gracias a la fuente última de todo, o Dios. 84 Los salmos judíos, en el Antiguo Testamento, están llenos de alabanzas y gracias a Dios. En los servicios cristianos, estos mismos salmos desempeñan una función esencial, y hay muchos himnos de alabanza y formas de dar gracias específicamente cristianos. Tradicionalmente, los cristianos daban las gracias antes de las comidas, y algunos todavía lo hacen. Lo mismo es cierto en el caso de los judíos, los musulmanes y de muchas personas en otras religiones y tradiciones nacionales. En los Estados Unidos, el día de Acción de Gracias es una parte importante de la cultura nacional.

Para un materialista o un ateo todo esto es absurdo, o a lo sumo una especie de fantasía poética. La realidad no es un regalo de Dios. Ni lo son las cosechas o los frutos de la tierra. Todo ello procede del azar y la necesidad, y a través de la ciencia, la tecnología y el duro trabajo humano. Incluso el cuidado paterno de los hijos es una respuesta genéticamente programada, manipulada por genes egoístas que no están interesados más que en propagarse. De modo que no hay necesidad de sentir agradecimiento ni siquiera por el amor de los padres, ya que está programado por los genes para sus propios fines egoístas.

Diferencias personales

La investigación psicológica ha mostrado lo que, en cierto modo, todos sabemos: algunas personas son temperamentalmente más agradecidas que otras. Un modo familiar de reconocer esta diferencia es observando cómo diferentes personas responden a un vaso de agua lleno hasta la mitad. Para el agradecido, el vaso está medio lleno. Para el desagradecido, el vaso está medio vacío. Desde luego, la mayoría de nosotros somos tanto agradecidos como desagradecidos, optimistas y pesimistas, según la situación. Y a veces es importante ser pesimista. Si me doy cuenta de que el depósito de gasolina en nuestro coche está casi vacío, es mejor esperar lo peor, e intentar llenarlo pronto, más que seguir adelante con la esperanza de que la gasolina se materializará mágicamente, o que el indicador del nivel de gasolina funciona mal.

Desde el año 2000 más o menos, la gratitud se ha estudiado científicamente gracias al crecimiento de la psicología positiva. Los psicólogos han desarrollado cuestionarios y escalas con los que pueden valorar la gratitud o ingratitud de las personas. Pueden también evaluar su bienestar y su felicidad. Un estudio tras otro han ido mostrando que las personas que habitualmente son agradecidas son más felices que las que habitualmente son ingratas; se deprimen menos y están más satisfechas con sus vidas, se aceptan más a sí mismas y tienen un mayor sentido de propósito en la vida. 85 Son también más generosas. 86

Esto son correlaciones. ¿Son las personas felices agradecidas porque son felices? ¿O son felices porque son agradecidas?

Los psicólogos positivos han realizado experimentos para averiguarlo. En un tipo de test, los participantes fueron divididos al azar en tres grupos. En un grupo, a sus miembros se les pidió describir brevemente cinco cosas por las que sintieron agradecimiento en la semana anterior. En otro grupo, se les pidió describir cinco dificultades encontradas la semana pasada, mientras que al tercer grupo se le pidió describir cinco sucesos que les habían afectado durante la semana anterior. Estos ejercicios se repitieron durante diez semanas.

En el grupo de la gratitud, el grupo de prueba, un amplio abanico de experiencias condujeron a la gratitud, como interacciones apreciadas, buena salud, superación de obstáculos, y simplemente estar vivo. Los investigadores hallaron que:

> Los participantes en estado de gratitud se sentían mejor respecto a su vida como un todo y eran más optimistas sobre el futuro que los participantes en cualquiera de los otros estados que se comparaban [los que describían dificultades o los que simplemente escribían sobre sucesos]. Además, los que se hallaban en estado de gratitud informaron de menos quejas de salud e incluso dijeron que pasaban más tiempo haciendo ejercicio que los participantes de los grupos control. 87

Otros experimentos que tenían que ver con el recuento de episodios que se consideraban afortunados dieron igualmente resultados positivos

impresionantes. 88

En otro tipo de pruebas, a un grupo de participantes se les pidió que escribieran una carta de agradecimiento a alguien que les hubiese ayudado en sus vidas, pero que sentían que nunca se lo habían reconocido adecuadamente, y después entregar esa carta en persona. Al grupo de control se le pidió que escribiese sobre los recuerdos más tempranos que tuvieran. El grupo de la gratitud mostró un amplio aumento en la felicidad comparado con el grupo de control, lo que duró al menos durante un mes. 89

Hay ya muchos libros de autoayuda sobre cómo ser más agradecido, cómo contar las veces que se agradece y cómo mejorar las relaciones mediante la gratitud. Estos métodos funcionan: no para todo el mundo siempre, pero sí para muchas personas buena parte del tiempo.

¿Qué hay de malo en la gratitud?

Las personas agradecidas generalmente son más felices que las personas ingratas, y tienden también a ser más apreciadas por los demás. De modo que podemos preguntarnos si hay desventajas en ser agradecido.

Quizás las haya. La gratitud, como otras emociones y tendencias humanas, puede ser explotada por otros. En nuestra sociedad capitalista ha habido un gran incentivo para que las empresas aprendan de la psicología positiva en general, y de la investigación sobre la gratitud en particular. Muchas compañías proporcionan copias gratuitas de libros de psicología positiva y de autoayuda a sus trabajadores; algunas patrocinan cursos de formación y conferencias motivacionales. Tener empleados positivos, cumplidores y agradecidos es bueno para el negocio. Y si los empleados tienen que ser despedidos, entonces se puede contratar a personas entrenadas en psicología positiva para convencerlos de que perder su trabajo es una gran oportunidad profesional, para que sientan el menor resentimiento posible contra la empresa que los ha despedido. 90

La escritora Barbara Ehrenreich es muy crítica con estas prácticas, porque cree que ofrecen soluciones en forma de disciplinas mentales que implican

eliminar los pensamientos negativos, como los calvinistas de viejo cuño que observan los pensamientos pecaminosos. Ehrenreich argumenta que necesitamos pensamientos negativos si tenemos que luchar contra la injusticia y la destrucción medioambiental. 91 Estoy de acuerdo con ella.

La gratitud puede manipularse y se puede abusar de ella, del mismo modo que puede hacerse con el amor, pero esto no es un argumento contra la importancia de la gratitud en sí misma. En general, es mejor ser amoroso y agradecido que no ser afectuoso ni agradecido. La mayoría de las personas prefieren estar con quienes son amorosos y agradecidos que con los que no son afectuosos ni agradecidos. Pero ser amoroso y agradecido de manera compulsiva puede cegarnos ante el peligro y la conducta humana destructiva, y evitar que hagamos algo en este sentido. Necesitamos un equilibrio adecuado.

Regalos y obligaciones

A veces nos oponemos a recibir regalos. ¿Por qué? Porque recibir regalos implica una obligación de dar algo a cambio. Nos sentimos en deuda. Los miembros de un grupo de presión y los comerciantes saben que ofrecer regalos provoca un sentido de obligación recíproca que utilizan para su beneficio.

Un libro influyente sobre este tema se titula *El regalo*, publicado por primera vez en Francia en 1953, de Marcel Mauss. Mostraba que en una gran variedad de sociedades tradicionales no existía nada parecido al regalo libre. Cuando una tribu o un clan daba regalos a otra tribu u otro clan, los receptores tenían la obligación de ofrecer regalos como intercambio relativamente pronto. A veces se esperaba que dieran con intereses, como ocurría en las culturas nativas americanas del noroeste del Pacífico. Por ejemplo, si un grupo daba diez mantas un año, el otro se sentía obligado a devolver veinte al año siguiente. Este sistema ceremonial de 'potlatch', de regalos recíprocos, con frecuencia se volvía competitivo e insostenible, y una consecuencia fue la notable destrucción de riqueza acumulada, incluyendo la quema de las casas de los príncipes, la muerte de esclavos, la quema de valiosos aceites, y arrojar valiosos objetos de cobre al mar. 92

En contextos religiosos, sacrificar vidas humanas o animales, comida u otros regalos a diosas, dioses o Dios era –y todavía es– un modo de corresponder a los regalos recibidos de ellos. O quizás sea un modo de dar algo, esperando un regalo a cambio, como resume la frase latina *do ut des*, 'yo doy para que tú des'.

Aunque nuestras vidas modernas seculares están fuertemente influenciadas por la economía basada en el dinero, todavía nos resulta familiar la dinámica de los regalos y la reciprocidad. Los regalos crean vínculos sociales. Todos somos conscientes de que al menos una expresión convencional de agradecimiento, como decir 'gracias', es parte de la conducta social normal.

Si el agradecimiento es una virtud social, la ingratitud es un vicio social. En muchos círculos sociales, las personas que son desagradecidas son impopulares. El sentido de tener derecho a algo, o el no saber apreciar a los otros debidamente, se tolera entre los aristócratas, los oligarcas y otras personas poderosas en las sociedades jerárquicas. Ahora bien, en grupos sociales más igualitarios, el sentido de tener derecho a algo no es una receta para ser apreciado. Algunas personas se creen con derecho a ser servidos y ayudados por otros, sin expresar gratitud. En los bebés, este es el único modo de poder existir. Pero alrededor de los seis meses, la mayoría de los bebés comienza a sonreír, y sus sonrisas a menudo constituyen un agradecimiento más que suficiente. A muchos niños pequeños se les enseña a expresar gratitud verbalmente, y de otras maneras.

¿Y si nuestra vida es un regalo de la naturaleza? ¿Y si la naturaleza misma es un regalo? Entonces tenemos que reconocer los poderes que nos han dado la existencia, a nosotros y a todas las demás cosas, y constituyen nuestra principal causa de gratitud.

En todas las tradiciones religiosas, los himnos de alabanza y las expresiones de gratitud hacia la fuente divina de todo ser forman parte de la interacción recíproca; el acto de agradecimiento nos une a la fuente del regalo de la vida misma y a todas las demás bendiciones de nuestras vidas. Y una expresión de esta gratitud es compartir nuestros dones con otros, formar parte del fluir del que nosotros mismos dependemos. El inconveniente es que al reconocer nuestra total dependencia de los poderes que están más

allá de nosotros mismos, podemos llenarnos de un sentido sobrecogedor de obligación religiosa y de culpa si no cumplimos esa obligación. Una salida a esta sensación de inadecuación es volverse ateo. Si todo sucede mecánicamente y de manera inconsciente, si no hay propósito ni providencia en el mundo, entonces no hay nada por lo que sentirse agradecido.

Ahora bien, esta liberación tiene un alto precio. Ser desagradecido a menudo va acompañado de infelicidad. Para los creyentes en la teoría materialista de la naturaleza, vivir siendo infeliz puede parecer un acto de heroísmo, una inquebrantable fidelidad a la verdad objetiva. Pero el materialismo filosófico no es La Verdad: es una visión del mundo, un sistema de creencias. Aunque tiene muchos seguidores comprometidos, creer en él no es un asunto de necesidad intelectual, lógica, sino una cuestión de ideología, o bien un hábito personal o cultural.

Gracia y gratitud

La palabra latina para gratitud es el sustantivo *gratia*, del que deriva nuestra palabra 'gracia'. El adjetivo latino relacionado, *gratus*, significa 'agradable'. Y de estas raíces procede un abanico de palabras como 'agradecido', 'desagradecido', 'gracioso', 'gratificación', 'gratuito', y 'congratularse'. 93

Gracia tiene varios significados. En primer lugar, en la teología cristiana es un regalo de Dios, un favor divino. Por ejemplo, en la oración 'Dios te salve María, llena eres de gracia', María es un canal de la gracia de Dios, que fluye a través de ella y a través de su vientre:

> Dios te salve María, llena eres de gracia, el Señor es contigo.
> Bendita tú eres entre todas las mujeres, y bendito es el fruto de tu vientre, Jesús…

En segundo lugar, la gracia se refiere también a las proporciones o acciones que son agradables, como en los movimientos graciosos o las maneras graciosas. Del mismo modo, significa también atractivo o encantador, como en las proporciones elegantes. En la mitología griega, las Gracias, diosas hermanas, concedían la belleza, y ellas mismas eran de exquisita belleza.

En tercer lugar, gracia significa también gracias, o gratitud, como al agradecer antes de las comidas. Hay palabras similares para agradecer en otros idiomas –en francés, *grace à*, 'gracias a'–. La palabra para dar las gracias en español es *gracias*, y en italiano, *grazie*.

Lo que unifica estos significados es una sensación de libre fluir en ambas direcciones, y de este fluir proceden los movimientos graciosos o la belleza. El donante y el que da las gracias están conectados; se hallan en una relación mutua, como en un vínculo de lealtad, amor y confianza. Esta es también una descripción teológica de la relación entre Dios y aquellos que lo aman, confían en él y le dan gracias. Del mismo modo, describe el extendido patrón de interacción humana a través del recíproco hacerse regalos y ofrecerse servicios. Esta mutualidad del dar subyace a las relaciones en las familias y en otros grupos sociales.

Estas relaciones de mutualidad todavía existen, y precedieron con mucha antelación al comercio organizado y las economías basadas en el dinero. El proceso de comprar y vender cuantificó y sistematizó los sistemas de reciprocidad en el dar. Pero mientras que el comprar y el vender siguen reglas cuantificadas, la donación de regalos, la gratitud y la devolución de estos son voluntarios. Son más libres, más personales y menos automáticos e inconscientes. El espíritu (en el que pienso como el fluir de la vida consciente) fluye a través de nosotros cuando damos y cuando agradecemos. En mi opinión, este fluir constituye un aspecto fundamental de todas las sociedades humanas, y también de las relaciones humanas con los antepasados, los santos, los espíritus, los ángeles, los dioses, las diosas y la realidad última, a la que judíos, cristianos y musulmanes llaman Dios.

El neurólogo y exitoso autor Oliver Sacks era ateo, desde que desconectó de Dios en su juventud, cuando su familia judía desaprobó el que fuese gay. Su último libro, publicado póstumamente en 2015, se titula *Gratitud*, y lo escribió cuando supo que estaba muriendo de cáncer. Resumió sus sentimientos de este modo:

> No puedo fingir que no tengo miedo. Pero mi sentimiento dominante es el de gratitud. He amado y he sido amado. He dado mucho y he recibido mucho a cambio… Sobre todo, he sido un ser sintiente en este

> hermoso planeta, y eso, en sí mismo, ha sido un enorme privilegio y una grandiosa aventura. 94

Ser agradecido forma parte de este fluir mutuo que mejora la vida. Ser desagradecido nos separa de ella. Cuando formamos parte de este fluir, generalmente nos sentimos más felices que cuando no somos parte de él, nos llamemos ateos o no. 95

La práctica de la gratitud nos conecta con el gracioso flujo del dar y agradecer en el ámbito humano y también con el fluir de la vida en la naturaleza no humana: con las plantas y los animales, con los ecosistemas, con la Tierra, el sistema solar, nuestra galaxia y el cosmos entero. 96 Y si estamos abiertos a ella, la gratitud puede conectarnos directamente con la fuente consciente de todo ser, de toda consciencia, toda forma y toda energía, a la que los judíos, los cristianos y los musulmanes llaman Dios, y los hindúes llaman *sat-chit-ananda:* Ser-Consciencia-Gozo. 97

Dos modos de practicar la gratitud

Dar gracias por lo que se tiene

Intenta hacer de esto una práctica regular, por ejemplo, cada día antes de ir a dormir. O una vez a la semana: los viernes si eres musulmán, los sábados si eres judío, y los domingos si eres cristiano, siguiendo la tradición familiar. Otras tradiciones tienen sus propios días especiales. Si te ayuda escribir cosas y hacerte una lista, hazlo. Puedes dar gracias por tu propia vida y tu salud, por tu familia, tus maestros y otras personas que te hayan ayudado, por tu idioma, tu cultura, tu economía, la educación y la sociedad, por las plantas y los animales, dar gracias a la Madre Naturaleza en sus múltiples formas, al universo entero, y a la fuente de todo ser. Esta práctica te conecta con lo que se te ha dado. Cuanto mayor sea tu gratitud, más grande será la sensación de fluir, y más grande tu deseo de dar.

Agradecer antes de las comidas

En mi propia casa, antes de comer nos cogemos de las manos alrededor de la mesa. A veces entonamos un canto de agradecimiento; a veces

expresamos algo por lo que damos gracias, y a veces estamos unos instantes juntos, en silencio. Si estoy solo, agradezco en silencio. Sugiero que hagas de esto una práctica en tu propia casa. 98 Si algunos de los miembros de tu familia o de tus amigos no se sienten cómodos dando gracias, entonces tomaos de las manos en silencio. O proporciona un espacio en el que cada uno pueda expresar su agradecimiento a su manera, hablando o cantando.

3. Reconectando con el mundo más-que-humano

Naturaleza humana y naturaleza no humana

Somos parte de la naturaleza. No podríamos existir sin la Tierra el Sol, nuestra galaxia y el cosmos en su totalidad. La historia de nuestra galaxia se remonta a miles de millones de años, y se basa en la evolución del universo.

Somos conscientes también de nuestra separación respecto del resto de la naturaleza. Hay una distinción entre el mundo humano –nuestro entorno social y económico, las lenguas y culturas que heredamos, las casas y ciudades en las que vivimos, las pantallas de los ordenadores con los que interactuamos, los vehículos en los que viajamos– y el resto de la naturaleza. Es evidente que hay mucha más naturaleza no humana que naturaleza humanizada en el universo, incluyendo los miles de millones de galaxias más allá de la nuestra.

No somos los únicos que hacemos una distinción entre nuestra propia especie y el resto de la naturaleza. Aunque solo sea por motivos reproductivos, los miembros de otras especies animales tienen que reconocerse mutuamente. Una pava real tiene que poder reconocer a un pavo real, aunque difiera en apariencia de ella, para aparearse. Y los animales sociales, como las hormigas en sus hormigueros, o los lobos en sus jaurías, reconocen e interactúan intensamente con otros miembros de su grupo. El grupo mismo tiene una frontera que lo separa del resto del mundo, aunque interactúe constantemente con su entorno. Hay una distinción implícita entre el grupo y el mundo más amplio del que depende

Un modo esclarecedor de pensar en la naturaleza no humana es en términos de mundo más-que-humano, una frase introducida en los años 1990 por el ecologista cultural David Abram. 99 Solo gracias al mundo más-que-humano de la Tierra, el sistema solar y el cosmos entero, estamos aquí.

Desgraciadamente, muchos de nosotros hemos adquirido el hábito de pensar en el resto del mundo natural como de algún modo *menos* que humano. Las galaxias, los planetas, las especies biológicas, las moléculas, los átomos y las partículas subatómicas están todos clasificados en nuestras teorías científicas. Parece que veamos la naturaleza desde fuera, como si fuéramos mentes desencarnadas. En las escuelas, los niños aprenden acerca del sistema solar en libros y modelos, sin salir por la noche a mirar los planetas y las constelaciones reales. Quizás en los jardines de infancia los niños interactúen con animales y plantas vivientes, pero cuando crecen, el estudio de la biología se vuelve cada vez más alejado de la experiencia. Pronto los animales y las plantas reales quedan atrás y se centran en los diagramas de los libros de texto sobre los mecanismos físicos y químicos, representaciones de moléculas del ADN, escáneres cerebrales y simulaciones en el ordenador.

Los modelos científicos parecen más importantes que los propios organismos vivos. Y luego, esos modelos dependen de procesos físicos que pueden modelarse matemáticamente, y enseguida las matemáticas parecen ser la realidad última. La naturaleza viviente es remplazada por abstracciones mentales, halladas solo en las mentes o en el *software* de los ordenadores. De hecho, una comprensión de esos modelos matemáticos existe solo en una minúscula minoría de las mentes humanas, aquellas que pertenecen a los matemáticos, los científicos formados en matemáticas, y los programadores informáticos.

Sin embargo, para muchos de nosotros, un sentido de conexión directa con el mundo más-que-humano es de gran importancia, y nos ayuda a inspirarnos espiritualmente.

Conexiones cotidianas

Nuestra especie, *Homo sapiens*, se cree que tiene alrededor de unos cien mil años de antigüedad y desciende de una especie anterior de homínidos, pudiendo remontarnos varios millones de años hasta un antepasado que compartimos con los simios. Durante la inmensa mayoría de la historia de los homínidos, nuestros antepasados vivían en grupos y se mantenían

recolectando plantas, y a veces comiendo otros animales. Eran cazadores-recolectores.

Los cazadores-recolectores dan por supuesto que el mundo que los rodea está vivo: los animales y las plantas, el cielo y la tierra, el sol y la luna, los ríos, el mar, el viento y el tiempo. Son animistas. Sus mitologías enfatizan la vida y la interconexión del mundo natural, un diálogo constante entre humanos y no humanos. 100

Las mitologías amerindias presuponen que había una unidad espiritual original, un ser humano primordial del que todas las cosas derivan. Los humanos no proceden de los animales; en lugar de eso, los animales proceden de seres antropoides. El antropólogo sudamericano Viveiros de Castro señala que esta visión tradicional es, en muchos sentidos, opuesta a la nuestra. Nosotros vemos la naturaleza humana como originalmente animal, y la cultura humana controla nuestra naturaleza animal. Habiendo sido animales, 'en el fondo' seguimos siendo animales. En contraste con esto, 'el pensamiento amerindio sostiene que, habiendo sido humanos, los animales han de ser todavía humanos, aunque de un modo no manifiesto'. La naturaleza interna de los animales es como la nuestra, pero sus cuerpos tienen formas no humanas.

Los mitos del pueblo Campa de los Andes del Perú cuentan cómo el pueblo Campa primigenio se transformó irreversiblemente en varias especies de plantas y animales. El desarrollo del universo fue principalmente un proceso de diversificación, y la humanidad, la sustancia primordial de la que todas las cosas surgieron. Los habitantes Campa actuales son descendientes del pueblo Campa ancestral, pero son los únicos que evitaron ser transformados. 101

En contraste con ello, desde el punto de vista materialista, el cosmos entero es inconsciente, sin propósito ni sentido. Las especies biológicas son máquinas genéticamente programadas. Nosotros los humanos hemos aparecido como resultado de un juego de procesos físicos ciegos. Los sistemas solares, los planetas, los animales y las plantas son mecanismos impulsados por fuerzas físicas y químicas. Cualquier intento de ver mente, alma, psique o propósito de algún tipo en la naturaleza no humana no es más que una proyección de las mentes humanas al resto del mundo, que

hallamos en los pueblos primitivos y religiosos, y también en los niños. Las personas seculares, modernas, científicamente educadas y progresistas han crecido a partir de eso. O al menos *deberían* haberlo hecho.

Estas diferentes cosmovisiones conducen a relaciones muy diferentes con el resto de la naturaleza. Si la naturaleza es inconsciente y mecánica, como supone la filosofía materialista, entonces nuestra comprensión científica es la realidad consciente suprema. Nuestras experiencias subjetivas son subproductos o epifenómenos de la actividad del cerebro.

Pero según el biólogo evolucionista Edward O. Wilson, que es una humanista secular, es un error erigir una barrera entre nuestras experiencias subjetivas y el mundo natural. Wilson cree que los humanos tenemos una necesidad instintiva de conectar con los animales y las plantas, necesidad basada en una larga historia evolutiva como cazadores-recolectores. Llama a este instintivo amor a la naturaleza *biofilia*, del griego *bios = vida* y *philia* = amor a. Esta biofilia innata subyace a 'las conexiones que inconscientemente los seres humanos buscan con el resto de la vida'. 102

Incluso en las sociedades industrializadas modernas, mucha gente experimenta una conexión consciente con la naturaleza no humana. Muchos han sentido estar en contacto con una presencia más grande, con una mente o un ser superior, con una realidad espiritual o con Dios.

Para nuestros antepasados –miles de generaciones de cazadores-recolectores y muchas generaciones de granjeros–, las relaciones diarias con los animales, las plantas, los paisajes y el tiempo constituían aspectos esenciales de la vida. A pesar de que la mayoría de la gente ahora vive en ciudades, tener mascotas es una actividad importante. Las mascotas se generalizaron con el comienzo de la industrialización y la urbanización a gran escala en el siglo XIX. La tenencia de mascotas puede verse incluso como un lamento por la pérdida de cercanía respecto a la naturaleza. 103 Y aunque la mayoría de las personas ya no necesita cultivar su propia comida, muchos habitantes de las ciudades tienen jardines, huertos, macetas de balcón, plantas de interior, o flores cortadas. Entre quienes viven en ciudades y pueblos, millones de personas conectan todavía con el mundo no humano a través de paseos por los parques, los bosques y el campo; y muchos millones pasan sus vacaciones junto al mar. Muchas personas

encuentran una gran satisfacción en trabajar al aire libre e infinidad de voluntarios en trabajar en granjas, en bosques y en proyectos de conservación de la naturaleza. 104

Beneficios de la exposición a la naturaleza más-que-humana

Los efectos de la exposición al mundo natural se han estudiado científicamente. 105 Según un resumen reciente de esta investigación, 'La naturaleza mejora la salud mental –las personas están menos deprimidas cuando tienen fácil acceso a espacios verdes–. El efecto beneficioso no es solo una cuestión de ejercicio físico, aunque esto es parte del cuadro. Hay algo en los entornos naturales que mejora el bienestar de las personas… Dicho de manera sencilla, estar en la naturaleza sienta bien'. 106

Estudios en Japón acerca de la práctica del 'baño de bosque' (*shinrin-yoku*) han mostrado que caminar por los bosques tiene un efecto calmante fisiológico y psicológico, incluyendo una reducción de los niveles de cortisol, la hormona del estrés, en sangre, 107 y una mejora en la actividad del sistema inmunitario. 108 En resumen, 'la visita a los bosques promueve la salud, tanto física como mental, reduciendo el estrés'. 109

En un estudio reciente en Stanford, California, los participantes, asignados al azar, fueron a dar un paseo de cincuenta minutos en un entorno urbano o por un entorno natural. Se les pasó una serie de pruebas psicológicas antes y después del paseo. Quienes habían ido a la naturaleza estaban menos ansiosos y tenían menos parloteo mental que antes del paseo, mientras que quienes habían paseado por la ciudad no mostraron cambio alguno. La memoria funcional de los paseantes por la naturaleza también mejoró. 110 Estaban más felices y más atentos.

Las ciencias duras no confían en las impresiones subjetivas por sí solas; quieren ver lo que sucede en el cerebro. En un estudio de seguimiento, los investigadores de Stanford escanearon los cerebros de los participantes antes y después de los paseos. Quienes caminaron por entornos naturales redujeron la tendencia a la melancolía y, como era de esperar, la región del

cerebro más asociada con la melancolía, la corteza prefrontal subgenual, estaba menos activa en quienes habían caminado en un entorno natural, lleno de árboles, que en los que habían andado por carreteras con mucho tráfico. 111

Estas conclusiones no habrían sorprendido a los fundadores del movimiento conservacionista del siglo XIX, ni a aquellos defensores del espíritu comunitario y planificadores visionarios de ciudades que dieron a las ciudades modernas sus parques y otros espacios verdes. Ellos comprendieron con toda claridad la necesidad de áreas de recreo al aire libre, como hemos comentado.

Sin embargo, aunque hay muchos espacios verdes disponibles, un estudio reciente en Inglaterra indicó que el 60 % de la población no está ni un solo momento a la semana 'cerca de la naturaleza'. 112 Y esto a pesar de que la política oficial del gobierno es 'fortalecer las relaciones entre la gente y la naturaleza, y en particular para que todos los niños puedan experimentar y aprender en el entorno natural'. 113 Como un paso hacia la aplicación de esta política, el gobierno puso en marcha un estudio a gran escala en 2013-2014 acerca de las actividades al aire libre de los niños en Inglaterra. Una mayoría (el 88 %) 'visitó el entorno natural' al menos una vez durante el año anterior; un 70 % lo visitaron al menos una vez a la semana. Los niños de hogares con ingresos elevados pasaban más tiempo al aire libre que los niños de hogares con ingresos bajos. Como no es de extrañar, los niños más mayores del estudio (entre 13 y 15 años) visitan más los jardines, parques de juegos y campos de deportes sin ir acompañados de adultos. Alrededor del 11 % de las visitas eran a bosques locales, el 10 % a ríos o lagos del lugar, y el 7 % al campo de la zona. No obstante, alrededor del 12 % de los niños (más o menos 1.300.000 niños en Inglaterra) no pasan prácticamente ningún tiempo al aire libre.

En los Estados Unidos, el escritor Richard Louv ha denominado esta desconexión entre los niños y el mundo natural 'trastorno por déficit de naturaleza'. En su libro *Last Child in the Woods: Saving Our Children from Nature-Deficit Disorder*, relaciona esta falta de conexión con tendencias de la infancia como el trastorno por déficit de atención, la depresión y la obesidad. Halló que la media de los niños de ocho años sabía identificar

mejor a los personajes de cómics que a los árboles o los animales del barrio. Un niño normal de cuarto grado (esto es, de 9 o 10 años) dijo: 'Me gusta jugar en los lugares cerrados porque es ahí donde están todos los aparatos eléctricos'. 114

Louv resumió la investigación mostrando que la educación basada en el entorno natural ayuda a que los niños desarrollen mejor las habilidades de resolución de problemas y de toma de decisiones; y se divierten más. Pero, desafortunadamente, para los niños, hay más incentivos todavía para quedarse entre cuatro paredes. En 2016, muchos niños americanos pasaron entre 5 y 7 horas al día ante pantallas, 115 y los niños del Reino Unido hasta 6 horas. 116 Las directrices oficiales actuales recomiendan que los niños no empiecen a utilizar pantallas hasta que cumplan dos años; pero muchos lo hacen. Los niños, e incluso los bebés, están en un territorio inexplorado. El mundo artificial de las pantallas y las redes sociales están engulléndolos hasta un grado sin precedentes. Esto es un experimento enorme, incontrolado, con el futuro de la humanidad.

Las relaciones de los niños con la naturaleza

El urbanismo, el desarrollo de los medios de comunicación digitales y los miedos de los padres hacen que la mayoría de los niños pasen menos horas al aire libre que todas las generaciones anteriores. Pero no cabe duda de que, cuando se les da la oportunidad, muchos experimentan una sensación de conexión con el mundo más-que-humano.

La Unidad de Investigación de la Experiencia Religiosa en Oxford, fundada por el zoólogo evolucionista *sir* Alister Hardy en los años 1960, reunió muchos miles de relatos de experiencias espirituales. De esta amplia muestra, alrededor del 15 % comenzó con alguna referencia a experiencias de la infancia. 117 Ante posteriores preguntas, la mayoría de los autores de estas descripciones dijeron que estas experiencias de la infancia tenían una autoridad y un significado excepcionales. La mayoría dijo que en ese momento no pudieron contar sus experiencias ni a los maestros ni a los miembros de su familia. Así lo expresó una persona: 'Este conocimiento interno era estimulante y absorbentemente interesante, pero permaneció no dicho, porque, aunque lo hubiera expresado, nadie lo habría entendido'. 118

He aquí un ejemplo de una experiencia de la infancia recordada, procedente de la colección de la Unidad de Investigación de la Experiencia Religiosa:

> [Cuando era niño] me parecía tener una relación más directa con las flores, los árboles y los animales, y hay determinadas ocasiones particulares que todavía puedo recordar en las que me veía inundado por una gran alegría, como cuando vi por primera vez lirios que se abrían o cuando cogí margaritas del jardín cubiertas de rocío antes de desayunar. Parecía no haber barreras entre las flores y yo, y esto era una fuente de gozo inexpresable. 119

Otra de las personas habló de 'sentir una unidad atemporal con toda la vida', 'un profundo y sobrecogedor sentimiento de gratitud', y una 'sensación de paz y seguridad ilimitadas que parecían formar parte de la belleza de la mañana'. 120

Pero, estos recuerdos, escritos cuando se es ya adulto o incluso anciano, ¿reflejan con precisión las experiencias de la infancia, o son vistos retrospectivamente a través de cristales teñidos de rosa? Un maestro británico, Michael Paffard, intentó responder a esta pregunta pidiendo a sus alumnos adolescentes que llenasen un cuestionario y escribieran un relato de sus propias experiencias gozosas o provocadoras de asombro relacionadas con su conexión con la naturaleza, si creían que tenían alguna experiencia relevante que describir. De 400 alumnos, el 55 % intentaron describir experiencias que podían clasificarse como de naturaleza mística. Algunas de las palabras claves utilizadas para describir sus experiencias incluían 'gozosa', 'serena', 'extática', 'sagrada', 'elevadora', 'atemporal' y 'llena de paz'. 121 Los tipos de experiencias que describían era muy similares a las recordadas por personas mucho más mayores.

Igual que se sentían eufóricos, algunos de los que respondieron sintieron también miedo al enfrentarse con el firmamento, las montañas, el mar o espacios deshabitados. Un chico de 16 años que fue a un internado escribió:

> Vivo en Essex, al borde de la vasta extensión de una marisma salina… A menudo, en los meses de otoño voy a sentarme en el rompeolas y paso la tarde contemplando la marisma. Cuando estoy lejos, en la escuela, anhelo esta soledad salvaje y la sensación de libertad y de

> fuerza de la naturaleza que proporciona. Sin embargo, resulta terriblemente desolador cuando oscurece y el mar comienza a subir y tengo que irme. Pero siempre vuelvo allí. 122

En el estudio de Paffard, en el 67 % de los relatos, los jóvenes estaban solos cuando tuvieron esas experiencias, y la mayoría de ellas tuvieron lugar por la tarde o por la noche. 123 La mayoría no había buscado esas experiencias deliberadamente; ocurrieron de manera espontánea. Pero algunas personas realizan como práctica el ir a lugares especiales en los que se sienten inspiradas, como cumbres, praderas, lagos, bosques o playas.

De niño, pasaba mucho tiempo al aire libre y sentía una fuerte conexión con el mundo natural y un sentido de pertenencia. Esto hizo que quisiera estudiar ciencias, especialmente biología. En la escuela me iban bien las ciencias, pero lo que aprendí ya no se basaba en la experiencia directa de la vida de un organismo. Prácticamente todas las plantas y animales que estudiamos en la escuela, y más tarde en la Universidad, estaban muertos. Matábamos lo que estudiábamos, excepto en el caso de los animales utilizados en experimentos de vivisección, a los que después también se les quitaba la vida. Diseccionábamos lombrices, ranas, pintarrojas y conejos. Arrancábamos flores y mirábamos sus órganos. Mirábamos los tejidos bajo el microscopio. Matar animales en aras de la ciencia se llamaba sacrificar. Los animales eran sacrificados en el altar de la ciencia.

Este tipo de ciencia tenía muy poca relación con mi propia experiencia. Intenté desechar mis propios sentimientos subjetivos acerca de la vida del mundo natural como acientífica, pero no desaparecieron. Más tarde me di cuenta de que muchas personas experimentan la naturaleza como realmente viva cuando son niños, y se les anima a hacerlo mediante historias y libros para niños, de animales que hablan. De niño, viví en un mundo animista que era estimulado por los adultos. Pero al ir creciendo me quedó muy claro que este modo de pensar infantil había que dejarlo atrás. Creer que los animales y las plantas eran algo más que máquinas complejas, y pensar en la naturaleza como algo vivo, era como creer en cuentos de hadas.

Toda nuestra cultura está dividida entre la experiencia de las conexiones directas con el mundo natural, a menudo establecidas en la infancia, y la teoría mecanicista de la naturaleza que domina las ciencias y la sociedad

secular. Todos somos herederos de esta escisión. En el mundo oficial, de 9 a.m. a 5 p.m., de lunes a viernes –el mundo del trabajo, de la educación, de los negocios y de la política–, la naturaleza se concibe mecanicistamente, como una fuente inanimada de materiales brutos para ser explotados para el desarrollo económico. Por el contrario, en nuestro mundo privado extraoficial, la naturaleza se identifica con el campo, como opuesto a la ciudad, y sobre todo con la naturaleza virgen. 124

Desde el siglo XIX, y todavía hoy, mucha gente quiere enriquecerse, si hace falta explotando los recursos naturales, para poder permitirse comprar un lugar en el campo para 'escaparse unos días'. Los viernes por la tarde, las carreteras que salen de las ciudades del mundo occidental están congestionadas de tráfico porque millones de personas intentan regresar a la naturaleza en coche. Están fuertemente motivadas a hacerlo. Expresan una necesidad básica.

Cómo la naturaleza fue separada de Dios

¿Cómo se produjo esta escisión?

Una de sus raíces se halla en la relación entre el pueblo judío y la Tierra Santa en la que vivían. Las religiones prejudías de Palestina eran politeístas, tanto con diosas como con dioses, y reconocían muchos lugares sagrados, incluyendo árboles, arboledas, menhires, montañas, manantiales y ríos. En las primeras etapas de su vida en Tierra Santa, el pueblo judío siguió celebrando su culto en los antiguos lugares sagrados. 125 Las cosas empezaron a cambiar con la construcción del templo del rey Salomón en Jerusalén, que fue seguido por diversos intentos de suprimir todos los demás santuarios, dando al templo el monopolio. El Dios único tenía un solo centro. La adoración en las cumbres, en las arboledas sagradas y en otros antiguos lugares santos se veía con sospecha, si no con hostilidad violenta.

Las religiones precristianas de Europa, como las religiones prejudías de Palestina, eran politeístas, y había muchos lugares sagrados. Pero, a diferencia de los profetas y los reyes judíos que intentaron centrar toda adoración ritual en un lugar sagrado, los cristianos no impusieron un

monopolio. Durante la conversión del Oriente Próximo y Europa desde el culto a los antiguos dioses y diosas, muchos de los lugares sagrados tradicionales y de los festivales de temporada continuaron bajo una forma cristianizada. En la Iglesia celta de Irlanda y Gran Bretaña, algunos santos locales lograron una notable armonía entre el pasado druida y la nueva religión, como san Cuthbert (c. 634-687), que fue abad del monasterio de la isla sagrada de Lindisfarne, pero prefirió vivir como eremita. Según Beda el venerable (672-735), autor de *The Life and Miracles of St. Cuthbert*, Cuthbert predijo muchos acontecimientos futuros, y describió 'qué iba a suceder en otras partes'. También pasaba algunas noches en el mar. Según un monje que se escapó por la noche para observarlo secretamente:

> Cuando salió del monasterio, bajó al mar, que fluye por debajo, y entrando en él, hasta que el agua le llegó al cuello y los brazos, pasó toda la noche alabando a Dios. Cuando se acercaba el amanecer, salió del agua y postrándose comenzó a orar de nuevo. Mientras hacía esto, otras dos figuras surgieron del mar, y, tendiéndose ante él en la arena, respiraron en sus pies, y los secaron con sus cabellos, tras lo cual, habiendo recibido su bendición, volvieron a su elemento nativo. El propio Cuthbert volvió a casa a tiempo de unirse a los himnos habituales que cantaba con el resto de los hermanos.

A veces, prácticas de las viejas religiones se asimilaban como una cuestión de política papal deliberada. 126 Y a los antiguos lugares sagrados se añadieron otros nuevos relacionados con los santos: lugares en los que se habían tenido visiones, en los que habían vivido y muerto, y donde se habían guardado sus reliquias. 127 Analizaré esto más adelante en el contexto de las peregrinaciones, en el capítulo 7. La incorporación de elementos religiosos arcaicos en la religión cristiana es obvia todavía en los países católicos romanos y los países ortodoxos. Piénsese en los pozos sagrados de Irlanda, o la montaña sagrada de Croagh Patrick, o los muchos santuarios de la Santa Madre de Dios.

Mientras tanto, en la teología cristiana de los primeros siglos, y en las enseñanzas ortodoxas de la Edad Media basadas en Aristóteles y santo Tomás de Aquino, la naturaleza estaba viva. El sol y los planetas, la tierra, las plantas y los animales estaban todos animados por almas. El Dios

viviente era la fuente de este mundo viviente, e interactuaba constantemente con él. Como dijo la mística del siglo XII, compositora y abadesa, santa Hildegarda de Bingen: 'La Palabra es vida, ser, espíritu, todo verdor, todo creatividad. Esta Palabra se manifiesta en toda creatura'. 128

La teología medieval cristiana era animista y el ser de Dios subyacía al ser de la naturaleza. Dios estaba en la naturaleza y la naturaleza estaba en Dios. 129 La naturaleza estaba viva, no era algo inanimado y mecánico. El Dios del cristianismo medieval, que nos dio las grandes catedrales de Europa, era el Dios de un mundo vivo.

En el siglo XVI, la Reforma protestante llevó a una ruptura radical en esta relación cristiana con los tiempos y los lugares sagrados y con el mundo natural. Los reformadores intentaban establecer una forma purificada de cristianismo, rechazando las corrupciones y los abusos de la Iglesia romana. Lo importante era la fe y el arrepentimiento personal; los festivales estacionales, las peregrinaciones, la devoción a la Santa Madre y los cultos a los santos se denunciaron como supersticiones paganas. Como J. Calvino dijo: 'La monjas ocuparon el lugar de las vírgenes vestales; la iglesia de Todos los Santos sustituyó al Panteón; se establecieron ceremonias nuevas contra las ceremonias antiguas, aunque no eran muy distintas'. 130

Los reformadores intentaron producir un cambio irreversible de la actitud, erradicando la idea tradicional de un poder espiritual que impregna el mundo natural y se encuentra presente especialmente en los lugares sagrados y en los objetos materiales cargados espiritualmente. Querían purificar la religión, y esta purificación implicaba el desencantamiento del mundo. 131 El ámbito espiritual se limitaba a los seres humanos. Por el contrario, el mundo natural, gobernado por leyes divinas, era incapaz de responder a las ceremonias humanas, las invocaciones o los rituales; era espiritualmente neutro o indiferente, y no podía transmitir ningún poder espiritual por sí mismo.

La Reforma protestante preparaba así el terreno para la revolución mecanicista en la ciencia, en el siglo siguiente. La Naturaleza estaba ya desencantada y el mundo material se hallaba separado de la vida del espíritu. La idea de que el universo era una enorme máquina encajaba con este tipo de teología protestante, como lo hacía también la constricción del

dominio del alma a una pequeña región del cerebro humano. El campo de la ciencia y el campo de la religión podían, a partir de entonces, estar separados. La ciencia tomó la totalidad de la naturaleza como provincia suya, incluyendo el cuerpo humano; la religión se llevaba el aspecto moral y el aspecto espiritual del alma humana.

Con la revolución científica del siglo XVII, la naturaleza se volvió mecánica, inconsciente, inanimada, y carente de cualquier propósito propio. El mundo-máquina fue creado por Dios y puesto en movimiento por Él, pero a partir de ahí funcionó automáticamente. El papel principal de Dios se hallaba en el ámbito sobrenatural, el reino de los ángeles, los espíritus y las mentes humanas, pero todavía interactuaba con el reino de la naturaleza ocasionalmente, suspendiendo las leyes de la naturaleza e interviniendo a través de los milagros. Isaac Newton pensaba que las órbitas planetarias necesitaban ajustes ocasionales mediante intervenciones sobrenaturales.

A finales del siglo XVIII, la mecánica celeste se había vuelto más sofisticada. Los teóricos no necesitaban ya ajustes milagrosos de la maquinaria, y Dios se volvió superfluo para comprender el funcionamiento de la naturaleza. Su papel se fue confinando cada vez más al comienzo y al final del tiempo. En el comienzo fue el creador, al final era el Juez en el Último Juicio. Su papel religioso era fundamentalmente moral.

De este modo, Dios se fue volviendo cada vez más remoto. En el siglo XVIII, muchos influyentes intelectuales ilustrados, como Voltaire en Francia y Thomas Jefferson y Benjamin Franklin en América, adoptaron la filosofía del Deísmo, en la que la lejanía de Dios se volvía explícita. Dios había creado la maquinaria de la naturaleza en primer lugar según leyes y designios racionales, pero no podía responder a las plegarias y las alabanzas. No ofrecía fundamento alguno para las prácticas habituales de la religión cristiana, ni de ninguna otra religión. Desde aquí había un paso al ateísmo. Al asumir que el universo era eterno y no necesitaba ningún creador, el Dios residual del Deísmo se volvió redundante.

La reacción romántica

Para empezar, la visión mecanicista de la naturaleza se presentaba como digna de ser celebrada. Para los racionalistas del siglo XVIII, la naturaleza era un sistema racional de orden, claramente reflejado en los movimientos newtonianos de los cuerpos celestiales. La naturaleza era uniforme, simétrica y armoniosa. Podía ser conocida mediante la razón; constituía, ciertamente, el fundamento mismo de la razón del juicio estético:

> Primero sigue a la Naturaleza, y enmarca tu juicio en su justo patrón, que es todavía el mismo: inequívoca Naturaleza, todavía divinamente brillante, Una luz clara, inmutable y universal.
>
> Alexander Pope, 1711

Pero a finales del siglo XVIII, la naturaleza pasó a entenderse de una manera casi opuesta. Propulsada por desconocidos modos de ser, a veces oscuros y desconcertantes, era irregular, asimétrica e inagotablemente diversa. En Inglaterra, este cambio de moda se expresó a través del paisajismo. En lugar de jardines formales recortados y cuidados, el paisajista intentaba imitar un ideal de naturaleza salvaje. Un modelo del nuevo estilo se halló en las pinturas de escenas pastorales; otro, en la jardinería china.

Las actitudes ante los lugares salvajes cambiaron radicalmente. Para la mayoría de nuestros antepasados, los bosques, las montañas y las zonas silvestres eran peligrosos. En el siglo XVII, los viajeros se referían frecuentemente a las montañas como 'terribles', 'odiosas' y 'bruscas'. 132 Incluso a finales del siglo XVIII, la mayoría de los europeos encontraban los espacios naturales salvajes y sin cultivar totalmente desagradables: 'Hay pocos que no prefieran las ajetreadas escenas de las plantaciones a las más grandes producciones ariscas de la naturaleza', escribió William Gilpin en 1791. 133 El doctor Samuel Johnson compartía la visión de la mayoría y dijo de las Tierras Altas de Escocia: 'Un ojo acostumbrado a prados floridos y campos ondulantes queda asombrado y experimenta cierto rechazo ante esta vasta extensión de esterilidad desesperada'. 134

El nuevo gusto por la naturaleza salvaje era sofisticado, inspirado por modelos literarios y artísticos. Las escenas eran pintorescas porque parecían

pinturas; eran románticas porque evocaban el mundo imaginario de los romances, lejano y de tiempos remotos.

A comienzos del siglo XIX, el gusto romántico por la naturaleza salvaje llevó al desagrado ante la interferencia humana. El pintor John Constable escribió en 1822: 'Un jardín perteneciente a un caballero me produce aversión. No hay belleza porque no es naturaleza'. 135 La naturaleza romántica se experimentaba mejor en soledad, y parte de la atracción de la naturaleza salvaje era su carácter remoto, alejado del bullicio de la ciudad y la actividad industrial. A medida que viajar se hizo más fácil, muchos ingleses pudientes concedieron una importancia sin precedentes a visitar lugares salvajes y románticos. Como Robert Southey escribió en 1807:

> En los últimos treinta años, ha brotado un gusto por lo pintoresco; y el viajar en verano se considera ahora esencial… Mientras una bandada, movida por esta moda, migra hacia la costa marítima, otra vuela a las montañas de Gales, a los lagos de las provincias del norte, o a Escocia; […] todo para estudiar lo pintoresco, una nueva ciencia para la que se ha constituido un nuevo lenguaje, y para la cual los ingleses han descubierto un nuevo sentido en sí mismos, que indudablemente sus padres no poseían. 136

A mediados del siglo XIX, mucha gente pensaba que la soledad en entornos naturales era esencial para la regeneración espiritual de los habitantes de la ciudad. Deberían preservarse ciertos espacios naturales tanto para los individuos como para la salud de la sociedad en su conjunto.

Entre los poetas ingleses, William Wordsworth (1770-1850) fue el más influyente. Wordsworth lamentó una y otra vez la pérdida de la conexión con el ámbito divino, trascendente, al que los niños pequeños están abiertos. Su oda *Intimations of Immortality from Recollections of Early Childhood* comienza con estas palabras:

> Hubo un tiempo en el que los prados, las arboledas y los arroyos, La tierra, y todo cuanto nuestra vista alcanzaba, Todo me parecía vestido de luz celestial
>
> […]

> ¡El cielo nos rodea en nuestra infancia! Las sombras de la prisión comienzan a cerrarse Sobre el niño que crece, Pero él contempla la luz y a partir de ahí fluye, Pues brilla en su alegría;
>
> El joven, más alejado de Oriente cada día, Es aún el Sacerdote de la Naturaleza, Y por lo espléndido de su visión
>
> Se le espera en el camino; El Hombre, al fin, advierte que se apaga, Y la gris cotidianidad lo absorbe entre su luz. Y se desvanece en la penumbra del vulgar día.

En América, como en Europa, se desarrolló un sentido romántico de la naturaleza bajo influencias literarias y artísticas. En particular, el ensayo de Ralph Waldo Emerson, *Naturaleza*, en 1837, ayudó a transmitir una nueva visión de la relación humana con el mundo natural. En lugar de que los americanos intentasen imponer su propia consciencia históricamente determinada sobre la naturaleza virgen, podían reconocer su relación auténtica y viva con la tierra. Emerson se dio cuenta de que esta actitud reverencial hacia la naturaleza era rara:

> Para ser sincero, pocas personas adultas pueden ver la naturaleza […] El amante de la naturaleza es aquel cuyos sentidos internos y externos se ajustan realmente los unos a los otros; aquel que ha retenido el espíritu de la infancia incluso en la edad adulta […] En los bosques […] un hombre se libera de sus años como la serpiente muda su piel, y en cualquier período de su vida sigue siendo un niño. En los bosques la juventud es eterna. De pie sobre la tierra desnuda […] las corrientes del Ser universal circulan a través de mí; formo parte de Dios. 137

En los años 1850, el auge de los ferrocarriles y la aceleración del desarrollo económico habían vuelto cada vez más accesibles las tierras de América sin colonizar. La naturaleza salvaje ya no podía darse por supuesta. Henry David Thoreau, discípulo de Emerson, fue uno de los primeros en percibir la amenaza que pesaba sobre la naturaleza virgen. Propuso, en vano, que cada pueblo o ciudad de Massachusetts salvase una extensión de terreno de 500 acres que tendrían que permanecer salvajes para siempre. El más grande de los amantes emersonianos y defensores de la naturaleza salvaje

fue John Muir (1838-1914), fundador del Sierra Club y principal protector del Yosemite National Park (véase capítulo 4).

Un rasgo central del Romanticismo fue su rechazo de las metáforas mecanicistas. La naturaleza estaba viva y era orgánica, en lugar de muerta y mecánica. El poeta Percy Shelley (1792-1822) era un ateo romántico, más en contra de la religión que antiespiritual; no dudaba de la existencia de un poder viviente en la naturaleza, al que llamaba el Alma del Universo o el Espíritu de la Naturaleza. Fue también un defensor pionero del vegetarianismo, porque valoraba a los animales como seres sintientes. 138

Había también deístas románticos, que incluían a los principales pioneros de la teoría evolucionista. El abuelo de Charles Darwin, Erasmus Darwin, sugirió que Dios había investido la vida o la naturaleza con una capacidad creativa que a partir de ese momento se expresaba sin necesidad de guía ni de intervención divina. En su libro *Zoonomía*, en 1794, preguntaba retóricamente:

> ¡Sería demasiado atrevido imaginar que todos los animales de sangre caliente han surgido de un filamento vivo, que la gran Causa Primera invistió con animalidad, con el poder de adquirir nuevas partes, asistido por nuevas tendencias, dirigido por irritaciones, sensaciones, voliciones y asociaciones, y de esa manera poseyendo la facultad de mejorar constantemente por su propia actividad innata, y transmitiendo estas mejoras de generación en generación, por los siglos de los siglos! 139

Para Erasmus Darwin, los seres vivos eran capaces de mejorarse a sí mismos, y los resultados de los esfuerzos de los padres eran heredados por su descendencia. Del mismo modo, Jean-Baptiste Lamarck en su *Filosofía zoológica*, en 1809, sugirió que los animales desarrollaban nuevos hábitos de respuesta a su entorno, y sus adaptaciones se transmitían a sus descendientes. Un poder inherente a la vida producía organismos cada vez más complejos, haciéndolos subir por la escalera del progreso. Lamarck atribuía el origen del poder de la vida al 'Autor Supremo' que creó 'un orden de cosas que dio existencia sucesivamente a todo lo que vemos'. 140 Como Erasmus Darwin, él era un ateo romántico. También lo fue Robert Chambers, quien popularizó la idea de evolución progresiva en su best-

seller *Vestigios de la historia natural de la creación*, publicado anónimamente en 1844. Argumentaba que todo en la naturaleza está progresando hacia un estado superior como resultado de una 'ley de la creación' dada por Dios. 141 Su obra fue polémica tanto desde el punto de vista religioso como desde el punto de vista científico, pero igual que la teoría de Lamarck resultaba atractiva a los ateos, porque eliminaba la necesidad de un diseñador divino.

Estas diferentes cosmovisiones pueden resumirse del modo siguiente:

Cosmovisión	Dios	Naturaleza	Evolución
Cristiana medieval	Interactivo	Organismo vivo	No
Mecanicista inicial	Interactivo	Máquina	No
Deísmo ilustrado	Solo Creador	Máquina	No
Deísmo romántico	Solo Creador	Organismo vivo	Sí
Ateísmo romántico	Sin Dios	Organismo vivo	Sí
Materialismo	Sin Dios	Máquina	Sí
Panenteísmo	Interactivo	Organismo vivo	Sí

Algunas personas identifican su experiencia de la naturaleza más-que-humana con Dios; otros la identifican con la naturaleza, como opuesta a Dios, mientras que otros (entre los que me incluyo) ven a Dios en la

naturaleza y la naturaleza en Dios, una cosmovisión denominada panenteísmo.

Las diosas ocultas del materialismo

La Naturaleza es femenina. En latín, *natura* es un sustantivo femenino que significa 'nacimiento'. Cuando se personifica, la naturaleza es la Madre Naturaleza. Mucha gente que tiene una imagen negativa de Dios Padre transfiere su lealtad a la Madre Naturaleza. En lugar de sentirse conectados con Dios Padre, se sienten conectados con la Gran Madre. Otros, incluido yo mismo, no vemos la necesidad de elegir entre Padre y Madre. El uso mismo de estas metáforas de género implica que ambas son esenciales. Padre y Madre son términos correlativos: se necesitan mutuamente.

Si la naturaleza fuera la única fuente de toda vida, y la vida hubiese evolucionado, entonces habría que atribuir a la Madre Naturaleza una libertad y una creatividad cada vez mayores. El nieto de Erasmus, Charles Darwin, tuvo éxito en convertir esta visión romántica del poder creativo de la naturaleza de poesía a teoría científica. Como los románticos, Charles Darwin vio a la Madre Naturaleza como la fuente de todas las formas de vida. A través de sus poderes de selección, podía crear vida sin necesidad del diseño inteligente de un Dios constructor de una máquina. Con su habitual sinceridad, observó: 'Para abreviar, a veces hablo de la selección natural como si fuera un poder inteligente [...]. A menudo también he personificado la palabra Naturaleza; pues he encontrado difícil evitar esta ambigüedad'. 142 Él recomendaba a sus lectores que olvidasen las implicaciones de estos giros expresivos.

En lugar de eso, si recordamos lo que implica la personificación de la Naturaleza, la vemos como la Madre de cuyas entrañas surge toda vida y a la que toda vida retorna. Ella es prodigiosamente fértil, pero también cruel y terrible, devoradora de su propia descendencia. Su fertilidad impresionaba mucho a Darwin, pero hizo de su aspecto destructivo el poder creativo fundamental. La selección natural, funcionando a través de la muerte, era 'un poder incesantemente listo para la acción'. 143 En la India, la diosa negra Kali personifica este poder destructivo de la Gran Madre.

Para los materialistas modernos, la naturaleza, o la materia, es la fuente de todas las cosas: toda vida surge de ella y a ella retorna. Ciertamente, la

palabra 'materia', sobre la que se basa el materialismo, procede del latín *materia*, de la palabra para madre, *mater*. La naturaleza nos da a luz, nos rodea y contiene; nos proporciona alimento, calor y protección, pero estamos totalmente a su merced, ya que es también terrorífica, indiferente y despiadada; devora y destroza. El materialismo no es solamente una teoría filosófica; bajo la superficie es un culto inconsciente a la Gran Madre.

El reciente renacimiento del animismo

En una nueva vuelta de la espiral, algunos de los propios filósofos ateos están desafiando la teoría materialista de la naturaleza. Esta teoría supone que la materia es inconsciente y que constituye la única realidad o, más generalmente, una variante del materialismo llamada fisicalismo, que el mundo físico es inconsciente y constituye la única realidad.

Partiendo de estos presupuestos, la existencia misma de la consciencia humana es casi imposible de explicar. ¿Cómo puede la materia inconsciente dentro de nuestros cerebros producir la consciencia? Los filósofos modernos de la mente denominan la existencia misma de la consciencia humana 'el problema difícil'. Algunos desechan la consciencia como un 'epifenómeno' de la actividad cerebral, casi como una sombra que no hace nada. Otros llegan hasta negar que la consciencia exista, o la tachan de ilusión. 144 Por otra parte, una minoría adopta una visión dualista tradicional, tratando la materia y la consciencia como totalmente diferentes, viendo la consciencia como inmaterial y fuera del espacio y el tiempo. Pero entonces tienen el problema de explicar cómo se relacionan entre sí, cómo interactúan.

Un creciente número de filósofos, entre los que se cuentan el filósofo británico Galen Strawson 145 y el filósofo americano Thomas Nagel, 146 han llegado a la conclusión de que solo hay una salida al dilema materialista-dualista, es decir, el *panpsiquismo*, la idea de que incluso los átomos y las moléculas poseen una especie primitiva de mentalidad o experiencia. (La palabra griega *pan* significa todo, y *psyche* significa alma o mente). El panpsiquismo no significa que los átomos sean conscientes en el sentido en que lo somos nosotros, sino solo que tienen algunos aspectos de

mente o experiencia. Las formas más complejas de mente o de experiencia emergen en los sistemas más complejos. 147

Estos filósofos no afirman que todos los objetos materiales, como las mesas y los coches, tengan mente, experiencias o intenciones. Las mesas y los coches no se forman, se organizan ni se mantienen por sí mismos, y no tienen un propósito propio; están hechos por personas, en fábricas, para servir a propósitos humanos. Solo los sistemas autoorganizados, dicho de otro modo, sistemas que se forman, se organizan y se mantienen a sí mismos, tienen propiedades o experiencias que podemos llamar mentales, como los átomos, las moléculas, los cristales, las células, las plantas y los animales; y sus aspectos mentales no son necesariamente conscientes. Al fin y al cabo, buena parte de nuestra propia actividad mental es inconsciente, razón por la que hablamos de nuestra 'mente inconsciente'.

Según la filosofía panpsiquista, en los sistemas que se autoorganizan, las formas complejas de experiencia surgen espontáneamente. Estos sistemas son al mismo tiempo físicos (no experienciales) y experienciales, dicho de otro modo, tienen experiencias.

Como dice Strawson: 'Érase una vez una época en la que había materia relativamente inorganizada con rasgos fundamentales tanto experienciales como no experienciales. Se organizó en formas cada vez más complejas, tanto experienciales como no-experienciales, a través de muchos procesos que incluyen la evolución y la selección natural'. 148

A diferencia de los intentos materialistas habituales de explicar la consciencia diciendo que surge como un epifenómeno o una ilusión a partir de materia totalmente inconsciente, las propuestas de Strawson y de Nagel se basan en que las formas más complejas de experiencia emergen de las menos complejas. Hay una diferencia de grado pero no de especie.

El panpsiquismo no es una idea nueva; es otra palabra para animismo. La mayoría de la gente solía creer en él, y muchos todavía lo hacen. En la Europa medieval, los filósofos y los teólogos asumían sin cuestionarlo que el mundo estaba lleno de seres animados. Las plantas y los animales tenían alma, y las estrellas y los planetas estaban gobernados por inteligencias. Pero de manera equivocada, Strawson considera el panpsiquismo como una

versión actualizada del materialismo. Todavía es ateo, como lo es Nagel, y todavía piensa que la materia es la única realidad, pero ha ampliado la definición de materia para incluir la experiencia o la mente. Pero este materialismo ampliado, animista, pronto nos lleva más allá del dominio de materialismo de la vieja escuela.

Si la naturaleza está viva, si el universo es más como un organismo que como una máquina, entonces tiene que haber sistemas autoorganizados con mentes en todos los niveles, incluidos la Tierra, el sistema solar y la galaxia; y en última instancia en todo el cosmos. El mundo más-que-humano incluye todos estos niveles de consciencia.

Elevando nuestra atención desde la Tierra hacia el firmamento, el más importante de todos los cuerpos celestes es el sol. El sol sostiene toda la vida sobre la Tierra. Si tomamos en serio el panpsiquismo, entonces surgen inevitablemente nuevas cuestiones. ¿Está el sol vivo? ¿Es consciente?

El sol consciente

En cuanto se formula la pregunta de si el sol es consciente, uno se da cuenta de que está violando un tabú científico, cuyo propósito es impedir que nos tomemos en serio lo que nuestros antepasados creían. Durante la mayor parte de la historia humana, la mayoría de la gente pensaba en el sol como siendo consciente. Para algunos, como los indios y los griegos clásicos, el sol era un dios; para otros, como los japoneses, una diosa. En la Europa del norte, el sol era también una diosa; en la mitología de Letonia y de Lituania se llamaba *Saulé.*

Este trasfondo mitológico se reflejó en el género de las palabras para referirse al sol. En las lenguas germánicas, es femenino –en alemán moderno, *die Sonne* –. En la mitología de la Europa del sur y en las lenguas basadas en el latín, es masculino –en francés moderno, *le soleil* –. Los niños piensan, de manera implícita, que el sol es consciente, y lo dibujan con un rostro sonriente.

Desde el punto de vista materialista, moderno, el que la gente, en todas partes del mundo, piense en el sol como algo vivo, divino y consciente

descalifica esta idea como digna de ser considerada seriamente. No es más que una superstición infantil, una proyección animista de emociones humanas sobre objetos inanimados. El que los niños piensen así no hace más que demostrar justamente eso.

Sin embargo, desde comienzos del siglo XX, se ha producido un extraordinario resurgir del culto inconsciente de adoración al sol, base de una industria turística que mueve muchos miles de millones de dólares. Las playas bien soleadas se han convertido en centros turísticos de masas, y a veces se llama a las personas que allí acuden 'adoradores del sol'. Este aspecto de la vida moderna tiene lugar en vacaciones y fines de semana; es parte del aspecto romántico de nuestra separación cultural.

La doctrina de que el sol es inconsciente se ha desarrollado en la ciencia desde el siglo XVII. El filósofo René Descartes *definió* la materia como inconsciente. Envió la consciencia al ámbito del espíritu, al que definía como inmaterial. El ámbito inmaterial constaba de Dios, ángeles y seres humanos. Todo lo demás que hay en la naturaleza, incluyendo el sol, las estrellas, los planetas, la Tierra, todos los animales y los cuerpos humanos, eran mecánicos e inconscientes. El sol y otras estrellas eran inconscientes por definición, y desde un punto de vista científico han permanecido así desde entonces.

Pero si el universo es más bien como un organismo que como una máquina, entonces también lo es nuestra galaxia, y nuestro sol. El sol tiene patrones de actividad electromagnética altamente complejos en su interior y en la superficie. Sus patrones de actividad son mucho más vastos y complejos que la actividad eléctrica de nuestros cerebros. La mayoría de los científicos cree que la actividad electromagnética en nuestros cerebros es la interfaz entre el cuerpo y la mente. Del mismo modo, los complejos patrones de actividad electromagnética en el sol y a su alrededor podrían ser la interfaz entre su cuerpo y su mente.

Quizás el sol es consciente, y los aspectos de su actividad mental son medibles, igual que lo son los patrones eléctricos de actividad en nuestros cerebros.

No puedo demostrar que el sol sea consciente; pero un escéptico no puede probar que sea inconsciente. Desde un punto de vista no dogmático, la consciencia del sol es una cuestión abierta.

Esta cuestión lleva a otras cuestiones. Si el sol es consciente, ¿por qué no todas las estrellas? Y si las estrellas son conscientes, entonces, ¿qué sucede con las galaxias? Las galaxias son sistemas electromagnéticos complejos, con vastas corrientes eléctricas que fluyen a través del plasma de los brazos galácticos, vinculadas a líneas magnéticas de fuerza de una longitud de millones de años luz. El centro galáctico puede ser como el cerebro de la galaxia y las estrellas, como las células del cuerpo de la galaxia. Puede haber una amplia mente galáctica, superando con mucho el alcance de la mente más limitada de nuestro sol, con amplias extensiones electromagnéticas de su actividad que pasan a través de los brazos galácticos espirales.

En 1997, durante el solsticio de verano, ayudé a organizar un simposio titulado '¿Es el sol consciente?', en Hazelwood House, Devon. 149 Reunimos a un pequeño grupo de personas, que incluía a un cosmólogo, un físico, un experto en mitología, un filósofo indio y algunos psicólogos. El día del solsticio de verano, el 21 de junio, nos levantamos pronto y fuimos a observar el amanecer en Dartmoor. Estaba nublado y lloviendo hasta el momento de la salida del sol, y cuando el sol atravesó las nubes, detrás de nosotros apareció un arcoíris perfecto.

¿Si el sol es consciente, entonces, qué piensa? ¿Qué tipo de decisiones puede tomar? Creemos que un grupo de decisiones podría tener que ver con su cuerpo más amplio, el sistema solar. La luz del sol impregna el sistema solar, y lo mismo hace el viento solar –corrientes energéticas de partículas que salen del sol–. Las fluctuaciones de la actividad solar cambian la intensidad del viento solar; influyen en las Luces del Norte y del Sur, afectan a la ionosfera y a las transmisiones de radio, y modulan la frecuencia de los rayos. Cuando las explosiones intensas de la actividad solar apuntan hacia la Tierra, las enormes efusiones de partículas cargadas pueden provocar apagones eléctricos y caídas catastróficas de las tecnologías electromagnéticas. La agencia espacial americana, la NASA,

publica previsiones del tiempo a espacios regulares para poder tener avisos acerca de los vientos solares que afectan a nuestra vida en la Tierra. 150

Si el sol es consciente y tiene control sobre su cuerpo, podría modular todo el sistema solar, incluyendo la vida sobre la Tierra, eligiendo cuándo y dónde provocar llamaradas solares y eyecciones de masa coronal. El sol podría, si lo quisiera, desmantelar nuestras tecnologías mediante una eyección dirigida hacia la Tierra, provocando apagones eléctricos enormes. Hemos puesto en marcha sistemas de transmisión eléctricos de larga distancia, como el British National Grid, que pueden actuar como antenas para esos impulsos solares. Una llamarada importante de actividad solar podría fundir los transformadores y todas las redes eléctricas se vendrían abajo; podría tardarse meses en repararlo. El sol modula también la vida en la Tierra más sutilmente, incluyendo las influencias de sus ciclos de 11 años en los que la actividad de las manchas solares aumenta o disminuye y los polos magnéticos del sol se invierten.

El sol podría también estar implicado en su propio grupo de compañeros, las otras estrellas de nuestra galaxia, la Vía Láctea. No sabemos casi nada sobre comunicación interestelar, ni sobre el modo en que toda la galaxia modula las estrellas; este es otro ámbito en el que la consciencia del sol es probable que entre en juego.

No sabemos qué nivel de consciencia tiene el sol. ¿Solo tiene que ver con su propio funcionamiento corporal? ¿O es más bien como una mente que sabe lo que sucede en el sistema solar, incluyendo lo que nosotros estamos haciendo justo ahora? Quizás el sol pueda sentir directamente lo que ocurre en la Tierra a través del campo electromagnético. Los cambios eléctricos en nuestras transmisiones de radio y de televisión, en nuestros teléfonos móviles y nuestros ordenadores, en nuestros cerebros y a través de nuestros cuerpos están todos en el campo electromagnético de la Tierra, que está incrustado en el campo electromagnético del sol, el campo ambiental en el que ocurre todo lo que pasa en la Tierra. Si la mente del sol puede percibir lo que ocurre a través de este campo, entonces podría saber lo que ocurre en la Tierra y en todas las demás partes del sistema solar.

¿Podemos comunicarnos con el sol? Ciertamente, mucha gente adora el sol, y realiza ofrendas y oraciones al sol, en sí mismo o como canal de la luz de

Dios, o como ambas cosas.

Entre las prácticas de yoga está el *surya namaskar*, el saludo al sol. Yo he realizado esta práctica cada mañana durante más de 40 años, lo cual es una de las razones por las que estoy tan interesado en el sol. Otra práctica india solar es el mantra *Gayatri*, que he cantado a menudo, una oración para que la luz divina del sol ilumine nuestra meditación.

Desde un punto de vista espiritual, la luz del sol es la luz del Espíritu, que brilla a través del sol y de las otras estrellas. Excepto al amanecer o al anochecer, o visto a través de una barrera que absorba la luz, esta luz deslumbra y nos abruma. Según muchos escritores espirituales, incluido san Anselmo (c. 1033-1109), el sol es como Dios y Dios es como el sol:

> Verdaderamente, Oh Señor, esta es la luz inaccesible en la que tú moras; pues, ciertamente, no hay nada más que pueda penetrar esta luz, que pueda verte allí […]. Mi entendimiento no puede alcanzar esa luz, pues su brillo es excesivo. Ni la comprende ni el ojo de mi alma soporta mirarla durante mucho tiempo. Es deslumbrado por su brillo, se ve superado por su grandeza, abrumado por su infinitud, cegado por la amplitud de esa luz. [151]

Nuestra nueva situación

Nos hallamos en una situación sin precedentes. La retirada de Dios, de la consciencia y de la finalidad del universo, según la ciencia mecanicista, se ha visto acompañada de una vasta expansión de nuestra visión de la naturaleza en el espacio y el tiempo, desde la apariencia efímera de las evanescentes partículas subatómicas en el Gran Colisionador de Hadrones hasta el descubrimiento de trillones de galaxias más allá de la nuestra, en un universo que ha estado evolucionando durante más de 13.000 millones de años. Ahora, con la reemergencia del panpsiquismo, este universo ampliamente expandido puede cobrar una nueva vida y un nuevo significado. Nuestra experiencia directa de la naturaleza no humana puede conducirnos de nuevo más allá de nuestros yoes limitados hacia una conexión directa con el mundo más-que-humano y la consciencia más-que-humana que le subyace.

Pero antes de llegar a las galaxias distantes o a lo ultra-microscópico, es mejor comenzar más cerca de casa.

Dos prácticas para reconectar con la naturaleza más-que-humana

Un lugar en el que sentarse

Busca un lugar al aire libre donde puedas sentarte en silencio y sintiéndote seguro, y donde puedas estar solo. Si vives cerca de un bosque, una pradera o la orilla de un río, busca un sitio en ellos donde sentarte. O busca un lugar cerca de donde vives, aunque sea en tu jardín, o en un tejado. A no ser que encuentres un lugar cercano, te parecerá demasiado difícil visitarlo y poder pasar un rato allí regularmente.

La práctica es sencilla. Estar allí. Llegar a conocer ese lugar en diferentes momentos del día y de la noche, en diferentes condiciones atmosféricas, en diferentes estaciones. Sé consciente de las cuatro direcciones y del recorrido del sol a través del firmamento. Conoce las plantas que crecen allí y a los animales que viven en ese lugar y los que pasan por él. Escucha el viento. Escucha a los pájaros y aprende a identificarlos por sus cantos.

El rastreador Jon Young señala que si te sientas en silencio durante unos 20 minutos, los animales que hay a tu alrededor se acostumbrarán a ti y dejarán de experimentarte como una fuente de alarma. Entonces podrás percibir sus llamadas de alarma, especialmente las de los pájaros. Si estás en un jardín, sus sonidos pueden alertarte de un gato que anda por allí cerca. En los bosques, las señales de alarma te dirán cuándo una persona u otro animal atraviesa el bosque, y dónde están. 152

Al ir experimentando la vida en el lugar elegido, vincularás tu propia vida al mundo más-que-humano, y pronto sentirás una sensación de mayor conexión y pertenencia.

El sol

Saluda al sol por la mañana. O si el tiempo está nublado, gírate hacia el sol oculto. Si tu casa o tu jardín no tiene vista hacia el este, reconoce la luz del día al entrar por tu ventana, fluyendo desde el sol.

Durante el día, cuando tengas la ocasión, gírate hacia el sol. No lo mires directamente. Pero al alba o al atardecer, cuando no brilla excesivamente, míralo directamente y agradece su luz, y agradece la fuente de toda luz, desde la cual esta brilla. Pide al divino esplendor del sol que ilumine tu meditación.

4. Relacionarse con las plantas

Mi padre, herbolario y farmacéutico, me hizo conocer muchos tipos de plantas. De niño, mi primer trabajo era pesar las hierbas y empaquetarlas. Gracias a mi padre, de joven podía nombrar la mayoría de las especies de árboles e identificar las flores silvestres comunes.

Además, era tan afortunado que tenía no uno, sino dos jardines secretos. El primero estaba desde mis primeros años. Cerca del centro de mi ciudad natal, Newark-on-Trent, en Nottinghamshire, había un gran recinto amurallado que contenía unos seis jardines. Nosotros alquilábamos uno de ellos: limitaba por un lado con un gran muro de piedra que separaba el jardín de la calle, y por los otros lados, con bordes altos y gruesos. Dentro del jardín había un huerto, que nos daba manzanas, peras y ciruelas damascenas. También teníamos frambuesas y grosellas, un huerto de hortalizas y macizos de flores. Un casa veraniega de madera y giratoria, con una terraza que, cuando se empujaba, giraba por unos raíles circulares, para poder ponerse de cara al sol. El jardín estaba lleno de mariposas y pájaros que cantaban en primavera y verano. Y a diferencia del jardín que había alrededor de nuestra casa, este jardín secreto estaba alejado de las preocupaciones familiares; era otro mundo, aunque a tan solo unos minutos caminando.

Pasé muchas horas allí con mi padre y mi hermano, y más tarde yo solo. Podía trabajar en el jardín, jugar, mirar las plantas, observar los pájaros, leer o soñar despierto. Pero luego la tierra se necesitó para un campo de juego de una escuela cercana. Los jardines fueron sustituidos por césped cortado, cerrado por vallas con alambres. Poco después, una tía abuela murió y nos dejó su casa en Newark, que tenía un jardín separado unos cientos de metros, una vez más detrás de un alto muro de piedra, cerrado por los otros tres lados con vallas y matorrales. Era más grande que nuestro anterior jardín, medio acre, y tenía su propia calma poderosa. Había un huerto con árboles frutales, hortalizas, parterres y un amplio terreno con césped que utilizábamos para jugar al tenis y al croquet. Me encantaba estar en estos jardines. También pasé muchas horas en los bosques y por riachuelos y

estanques en la campiña alrededor de Newark, dando vueltas libremente en mi bicicleta. Mis amigos y yo teníamos una libertad de la que pocos niños disfrutan actualmente.

Como digo, siempre he sentido una estrecha conexión con las plantas. Estudié ciencias en el instituto, y botánica y bioquímica en la Universidad de Cambridge, donde se me concedió el Premio de Botánica de la Universidad. Pasé diez años en Cambridge investigando sobre el desarrollo de las plantas. Trabajé en plantas tropicales en Malasia, en el Departamento de Botánica de la Universidad de Malaya. Desde 1974 hasta 1985 trabajé en un Instituto Agrícola Internacional en la India, el Instituto Internacional de Investigación en Cultivos para las Zonas Tropicales Semiáridas (ICRISAT), cerca de Hyderabad, donde era director-fisiólogo de plantas. Soy también jardinero. He escrito docenas de artículos científicos sobre las plantas. 153 En este capítulo limito mi análisis a las flores y los árboles.

Relacionarse con las plantas parece ser una poderosa necesidad humana, enraizada en millones de años de historia evolutiva y cultural. La mayor parte del tiempo, buscar alimento o cuidar plantas es algo práctico, algo mundano más que trascendental. Pero las plantas pueden abrir una ventana a otro modo de ser. Su belleza nos conecta con la riqueza y diversidad del mundo natural, y nos recuerda la creatividad de la vida. Si queremos, podemos intentar convencernos de que todo esto es un asunto de mecanismos evolutivos inconscientes. Pero la experiencia directa de las formas de las plantas puede llevarnos más allá del ámbito del pensamiento hasta una conexión directa con el mundo más-que-humano.

Las flores evolucionaron hace unos 100 millones de años antes de que surgieran los seres humanos. Los insectos fueron los primeros en apreciar su belleza. Pero… ¿este sentido de la belleza surgió en sistemas nerviosos simples como una adaptación inconsciente, mecánica, a las fuerzas de la selección natural? ¿O las mentes de los animales y las flores nos descubren una fuente de belleza que impregna y al mismo tiempo trasciende el mundo natural?

Las flores

La mayoría de la gente disfruta con las flores, y durante siglos muchas culturas han aceptado que los dioses, las diosas y Dios también disfrutan con ellas.

En Egipto, los pilares de muchos templos en Luxor están coronados por esculturas de flores de loto. A pesar de la prohibición contenida en los Diez Mandamientos de construir ídolos, el Templo de Salomón estaba decorado con tallas que incluían plantas y flores: 'Y él esculpió todos los muros que rodean la casa con figuras, tallas de querubines, palmeras y flores abiertas' (I Reyes 6: 29). Del mismo modo, la prohibición de imágenes en el arte islámico no se extiende a las flores, y muchas mezquitas, tumbas y otros edificios sagrados están decorados con motivos florales, incluyendo el Taj Mahal.

Muchos templos budistas contienen imágenes de la flor de loto, y el Buddha se representa a menudo sentado en una de ellas. Los lotos y otras flores se llevan como ofrendas a los templos budistas. Los hindúes ofrecen flores a los dioses y las diosas en los templos como parte de su culto. Las flores se utilizan regularmente para decorar las iglesias cristianas. En los porches de muchas iglesias de pueblos ingleses, una de las noticias más destacadas es el Turno de Flores, que muestra quién tiene que proporcionar y arreglar las flores los domingos.

En su Sermón de la Montaña, Jesús dijo: 'Y por el vestido, ¿por qué os afanáis? Observad los lirios del campo, cómo crecen: no trabajan ni hilan; pero os digo, que ni aun Salomón con toda su gloria se vistió así, como uno de ellos' (Mateo 6: 28-29). Estas palabras se enmarcan en una serie de expresiones acerca de la confianza en Dios para poder vivir en el presente, en lugar de preocuparse por lo que sucederá mañana.

La mayoría de los expertos están de acuerdo en que Jesús se refiere a las flores silvestres en general, no solo a los lirios. La cuestión acerca de las flores silvestres es que crecen por sí mismas, espontáneamente, como han estado haciéndolo durante millones de años. En contraste con eso, la mayoría de las flores de jardín son resultado del cultivo de plantas. Ellas revelan potenciales ocultos en sus antecesoras silvestres. Aunque generalmente son más espectaculares que sus progenitoras, son el producto de la selección llevada a cabo por los humanos, y su cultivo necesita la

actividad humana. Incluso en tiempos de Jesús, los cultivos, las higueras y las viñas eran ya el resultado de miles de años de cultivo y selección humanos.

Una ventaja de contemplar las flores silvestres es que nos llevan inmediatamente fuera del mundo humano del trabajo –del afanarse y el hilar–, mientras que el cultivar flores no lo hace. Como jardinero que soy, aprecio mucho la belleza de las flores de jardín, y paso horas cultivándolas; pero encuentro que es más fácil quedar absorto en la contemplación de las flores silvestres, porque en mi jardín enseguida veo cosas que tendría que hacer, como arrancar las malas hierbas. La maleza son plantas en el lugar equivocado, pero las flores silvestres están en el lugar adecuado; no me hacen pensar que debería hacer algo.

Contemplar las flores no es solo mirarlas pasivamente; ayuda saber algo de ellas. Cuando empiezas a contemplarlas, te das cuenta de que cada especie tiene su propio tipo de flor. Cuando el naturalista suizo Carl Linneo estableció los fundamentos de la moderna clasificación de las plantas en el siglo XVIII, se dio cuenta de que las flores proporcionaban un modo de agrupar las plantas por familias. Clasificó las plantas según lo que se llama el sistema sexual, porque las flores contienen los órganos sexuales de las plantas: las anteras masculinas, que producen polen, y los carpelos femeninos, que contienen huevos. Alrededor de estos órganos sexuales están los pétalos y los sépalos. Este sistema resulta sorprendente a primera vista, porque reúne plantas que tienen un aspecto muy distinto. Por ejemplo, la familia de los guisantes y las habas, las leguminosas o fabáceas contiene plantas con muchos tipos diferentes de hojas, y un amplio espectro de formas y tamaños. Algunas son herbáceas anuales, como los garbanzos; otras son enredaderas, como las judías pintas; otras son arbustos, como los gandules (guisantes de Angola); y otras son árboles, como los laburnos y las acacias. Pero todas tienen flores parecidas, y todas producen semillas en vainas.

Las estructuras de las flores entran en un pequeño número de categorías básicas

Un amplio grupo de plantas, llamadas monocotiledóneas, o monocots para abreviar, incluyen hierbas, bambúes, palmeras, orquídeas, lirios, jacintos,

campánulas e iris. A pesar de sus diferentes formas, sus flores tienen un patrón básico triple, con pétalos en tres o múltiples de tres. Por ejemplo, los lirios tienen seis pétalos, tres más tres.

El otro grupo principal de plantas florales se llaman dicotiledóneas, o dicots. En algunas familias, las flores tienen un patrón fundamental cuádruple, con cuatro pétalos o un múltiple de cuatro, como la familia del repollo, las crucíferas o las brasicáceas, que incluyen los alhelíes, las mostazas y las coles. Otros familias dicots tienen una estructura basada en el cinco, con cinco pétalos, o múltiples de cinco, como la familia de las rosas, las rosáceas, que incluyen las manzanas, las fresas y las zarzamoras. Y en algunas familias las flores están compuestas de muchas flores pequeñas, que juntas constituyen una meta-flor, como en la familia de las asteráceas o compuestas, que incluyen las margaritas y los girasoles.

Afortunadamente, los jardines botánicos facilitan que todo el mundo reconozca la variedad de formas que hay dentro de una familia y también permiten ver sus semejanzas de familia. La mayoría de estos jardines tienen lo que se llama parterres, en los que se plantan juntas diferentes especies dentro de la misma familia: en un macizo miembros de las fabáceas, en otro, miembros de la familia de las peonias, las peoniáceas; en otro, miembros de la familia de las saxífragas, las saxifragáceas, y así sucesivamente. Aunque estos parterres se cultivan, la mayoría de las plantas que hay en su interior han sido recogidas como silvestres. Yo he pasado muchas horas mirando estas colecciones en mis jardines botánicos favoritos: el Jardín Botánico Real en Kew, en Londres occidental, y los Jardines Botánicos de Cambridge y de Oxford.

Como Charles Darwin señaló en *El origen de las especies:*

> Si los objetos hermosos hubieran sido creados exclusivamente para la gratificación del hombre, habría que mostrar que antes de que apareciera el hombre había menos belleza sobre la faz de la Tierra que desde que entró en escena… Las flores se cuentan entre las producciones más bellas de la naturaleza; pero se han hecho visibles y al mismo tiempo hermosas, en contraste con las hojas verdes, para que puedan ser fácilmente observadas por los insectos. He llegado a esta conclusión a partir del hallazgo, como norma invariable, de que

> cuando una flor es fertilizada por el viento nunca tiene una corola de colores alegres… De ahí podemos concluir que si los insectos no se hubieran desarrollado en la faz de la Tierra, nuestras plantas no habrían sido adornadas con hermosas flores, sino que habrían producido solo unas flores tan pobres como vemos en nuestros abetos, robles, nogales y fresnos, en el césped, las espinacas, los diques y las ortigas, todos ellos fertilizados a través del viento. 154

No cabe duda de que Darwin estaba en lo cierto. Durante gran parte de su historia, las flores no tuvieron nada que ver con los seres humanos. Las flores evolucionaron por primera vez hace más de 100 millones de años, en la época de los dinosaurios. Deben haber evolucionado porque los insectos y otros animales disfrutaban mirándolas. La belleza de las flores depende de los ojos de los animales, lo cual significa que los animales han de tener una habilidad para apreciar los colores y las formas. Han de tener un sentido de la belleza. De otro modo, ¿cómo podría explicarse la evolución de las flores?

La evolución del sentido de la belleza

El sentido de la belleza que tienen los animales podría haber evolucionado en primer lugar en relación con otros animales de su propia especie. La mayoría de las especies muestran poco interés en las flores; y los miembros del sexo opuesto constituyen el foco primordial de su interés estético. Pensemos en un pavo real. La cola del pavo real evolucionó mucho antes de que los humanos aparecieran en la Tierra. Existe porque las pavas reales la encuentran hermosa, y porque los pavos reales machos compiten por las compañeras. Por otra parte, es una gran desventaja. Cuando vivía en la India, veía cómo un perro perseguía a un pavo real una y otra vez; el pavo real corría alejándose torpemente, y durante varios días logró escapar. Pero un día el perro consiguió dar un bocado a las plumas de su cola. Las colas de los pavos reales son una desventaja cuando huyen de los perros y de otros depredadores potenciales, pero son muy útiles para atraer compañeras sexuales.

Darwin denominó a este fenómeno selección sexual, algo que explicó en términos utilitarios:

> De buena gana admito que un gran número de animales machos, como todos nuestros más hermosos pájaros, algunos peces, reptiles y mamíferos, y una multitud de mariposas magnificentemente coloreadas, se han vuelto hermosos por amor a la belleza; pero esto se ha realizado a través de la selección natural, esto es, porque los machos más hermosos han sido preferidos constantemente por las hembras, y no para el disfrute del hombre. Lo mismo sucede con la música de los pájaros. 155

Pero si bien la teoría evolucionista darwiniana puede explicar el valor de la supervivencia, no explica el sentido de la belleza misma.

¿Qué es este sentido de la belleza que los humanos comparten con muchas otras especies animales? ¿De dónde viene? Qué respuesta te parezca satisfactoria depende de tu punto de partida.

Si eres materialista, entonces supones que el universo es inconsciente. No hay propósito en él, ni mente ni nadie que aprecie la belleza excepto los mecanismos neuronales que hay dentro del cerebro de los animales, que en el caso de las abejas y las mariposas es muy pequeño.

Esto plantea la cuestión de la evolución de las cualidades. ¿Son las respuestas de los animales a los colores, las formas y los olores tan solo resultado de mutaciones genéticas al azar y de la selección natural? Al fin y al cabo, ¿la atracción hacia, o la repulsión de, los estímulos sensoriales no es nada más que consecuencia de mecanismos nerviosos genéticamente programados? Los materialistas contestan 'sí' a estas preguntas.

En cambio, si uno cree que la consciencia es inherente a la naturaleza se tiene un punto de partida distinto. Desde un punto de vista panpsiquista, los insectos y otros animales son conscientes, y tienen mentes que son capaces de apreciar la belleza. Nuestras propias mentes comparten un sentido de la belleza extendido por todo el reino animal, y muchas de las formas y colores que atraen a otros animales nos atraen también a nosotros. Las flores y muchos animales son bellos por amor a la belleza, como Darwin decía: *Pero… ¿qué significa por amor a la belleza?*

¿Está la fuente de la belleza solo en la naturaleza o trasciende la naturaleza? ¿Hay una mente trascendente más allá del tiempo y el espacio? En la tradición inspirada por el filósofo griego Platón, esta realidad última contenía la fuente arquetípica de la verdad, la bondad y la belleza. Toda la belleza de la naturaleza derivaba de esta mente trascendente, la fuente última de todas las formas. En la teología cristiana, esta mente trascendente es la mente de Dios. Según el catecismo católico romano, 'las múltiples perfecciones de las creaturas –su verdad, su belleza, su bondad– reflejan la infinita perfección de Dios'. 156

No solo en la tradición católica romana, sino en la mayoría de las tradiciones religiosas, quizás en todas, las mentes animales y humanas derivan, en última instancia, de la consciencia que subyace al universo, y está presente en toda la naturaleza. La mente de un insecto deriva, a fin de cuentas, de la fuente de toda consciencia, y lo mismo sucede con nuestras mentes, cada una a su manera. Toda la naturaleza es un reflejo de la mente creativa que subyace a todas las cosas. Esta es una concepción tradicional cristiana, una concepción tradicional musulmana y una concepción tradicional hindú. 157 Todas las cualidades que experimentamos –los colores, como el verde, y los olores, como la lavanda– están presentes en la mente de Dios. Nosotros participamos en la experiencia divina de las cualidades.

San Anselmo, místico, teólogo y arzobispo de Canterbury entre 1093 y 1109, pensaba en Dios como 'aquello que nada más grande puede ser imaginado'. Dios contiene todas las posibilidades concebibles. Un Dios que no pudiera experimentar la fragancia de una rosa sería menos que un Dios que pudiera experimentar la fragancia de una rosa, Dios incluye la fragancia de las rosas, todos los colores, todas las formas y todas las demás cualidades experimentadas por los humanos y por los demás animales. Todas las cualidades están en la mente divina. 158

En este modo de pensar, las mentes animales, incluyendo las mentes de los insectos, constituyen la base subyacente de la belleza de las flores, y sus mentes participan en el ser divino; por eso ayudan a que se manifieste la belleza de las flores. Sus mentes y su sentido de la belleza participan en la naturaleza de Dios, como fuente última de la Verdad, la Belleza y la

Bondad. Dios no es una especie de ingeniero que crea un mundo mecánico, separado, como algunos teólogos mecanicistas sugirieron. Dios está dentro del mundo natural, en cada una de sus partes; y el mundo natural está en Dios, y participa en el ser y en la consciencia de Dios.

Cuando Jesús sugirió 'observad los lirios del campo', nos invitó a vivir en la presencia divina a través de las flores del campo. A través de las flores silvestres podemos experimentar directamente a Dios en la naturaleza y la naturaleza en Dios.

Arboledas sagradas y parques nacionales

Mucho antes de que la gente cultivase jardines, las arboledas sagradas conservaban algo de las cualidades primordiales del paraíso. Todavía sobreviven en muchas partes del mundo. Cuando la tierra se fue despejando para el asentamiento humano o para la agricultura, algunas áreas quedaron intactas, y fueron protegidas como santuarios de vida salvaje, y también para los espíritus, dioses y diosas. En la India, hay todavía miles de arboledas sagradas, a menudo rodeando templos o ermitas. Algunas de ellas parecen ser tan antiguas como la civilización del Valle del Indo (3300-1700 a.C.). Otras, en áreas tribales, proceden del tiempo de los primeros asentamientos tribales en la zona. 159 Muchas de las arboledas son ricas en flora y en fauna, y en algunos casos se cuentan entre los últimos refugios de especies en peligro de extinción. También hay muchas de estas arboledas en Europa. En algunos casos, las iglesias se construyeron dentro de ellas.

En Tierra Santa, las arboledas sagradas, a menudo en las cimas, acogían santuarios 'sombreados por el espeso follaje de árboles venerables', en los que, durante muchas generaciones después de que los israelitas se asentasen en Palestina, la gente 'acudía allí para ofrecer sacrificios, y a la sombra de antiguos robles o terebintos [una especie de pistachero], sus oraciones eran guiadas por profetas y reyes piadosos, no solo sin delito, sino con un convencimiento interno de la aprobación y la bendición divina', como dice James Frazer en su fascinante libro *Folk-Lore in the Old Testament*. 160 Este culto todavía continuó tras la construcción del Templo de Jerusalén en el siglo X a.C. Pero sobre el siglo VII a.C., los profetas hebreos

comenzaron a denunciar el culto en estas arboledas, y a intentar centralizar la religión judía en el templo de la ciudad.

Mi arboleda sagrada favorita en Europa es el santuario de la Sainte-Baume, en el sur de Francia. En un lado de una colina grande hay una gruta profunda, en la que se cree que María Magdalena pasó los últimos 30 años de su vida. Junto a la cueva hay un pequeño monasterio y dentro de la cueva hay una fuente, la capilla de la santa y un altar. Alrededor de la gruta hay un antiguo bosque de hoja caduca, con hayas, robles y otras especies que crean un microclima húmedo, fresco y musgoso, muy distinto de la vegetación seca y baja de la Provenza que la rodea. Esta arboleda sagrada debe ser muy anterior a su papel como santuario cristiano, pero el hecho de que fuese cristianizada aseguró su conservación, y todavía es un lugar importante de peregrinaje.

La forma mínima de una arboleda sagrada es un árbol sagrado. En la India, muchos pueblos y templos contienen árboles sagrados, a menudo un *pipal tree (Ficus religiosa)*, también conocido como árbol *bodhi*, el árbol debajo del cual se iluminó el Buddha, o un baniano *(Ficus benghalensis)*, otra especie de higuera, que es el árbol nacional de la India. En Japón, los cerezos constituyen el centro de los *hanami* o el acto de contemplar las flores cuando están floreciendo en primavera.

En Tierra Santa, los árboles sagrados incluyen robles y terebintos. La primera aparición registrada de Dios a Abraham tuvo lugar en un roble o un terebinto oracular en Shechem, donde Abraham construyó un altar (Génesis 12: 6-9), y es bajo esos árboles donde Dios se le apareció y le prometió que Sara, su mujer, de edad avanzada, le daría un hijo (Génesis 18: 1-10). Las fes abrahámicas están enraizadas en las arboledas sagradas.

En Gran Bretaña, los robles eran uno de los árboles sagrados de la religión druida precristiana, y muchos robles antiguos son tratados todavía de manera reverencial. Los árboles más longevos en Gran Bretaña son los tejos, también sagrados en tiempos de los druidas, y los más venerables de esos árboles se encuentran en los cementerios. En el pueblo de Compton Dundon, en Somerset, el gran tejo tiene unos 1.700 años. La iglesia misma se remonta unos 750 años, de modo que el tejo tendría ya casi 1.000 años cuando se construyó la iglesia junto a él.

Los primeros templos griegos eran de madera, y las columnas eran troncos de árboles. Más tarde, cuando los pilares se hacían de piedra, en las columnas corintias los capiteles, en la parte superior, estaban grabados con representaciones de hojas. Las columnas romanas, bizantinas y góticas terminaban a menudo en hojas talladas, recordándonos los orígenes de las columnas como troncos de árboles. Y en muchas catedrales góticas, no solo las columnas y las bóvedas evocan arboledas sagradas, sino que ocultos entre las tallas hay misteriosos Hombres Verdes, con rostros hechos de follaje, o con hojas que salen de sus bocas, como espíritus de la vegetación. 161 La metáfora funcionaba en ambas direcciones: las arboledas sagradas como catedrales y las catedrales como arboledas sagradas.

Aunque Norteamérica fue desacralizada por los colonizadores protestantes, en el siglo XIX una minoría cada vez más influyente abogó por la conservación de los lugares salvajes como reservas naturales. Se reinventaron las arboledas sagradas. Henry David Thoreau (1817-1862), a quien ya he mencionado, en su libro *Walden* escribió sobre sus experiencias íntimas de los bosques y la vida salvaje que rodeaba Walden Pond, en Massachusetts. Estaba convencido de que 'necesitamos el tónico de la naturaleza'. Cuando el pueblo cercano de Concord se expandió, y a medida que los bosques que lo rodeaban se talaron para campos de cultivo y para leña, vio la necesidad de la conservación: 'Cada ciudad debería tener un parque, o más bien un bosque primitivo, de quinientos o mil acres, en el que no se cortase nunca ni un palo para combustible, una propiedad común para siempre, para aprender y recrearse'.

Durante su vida, la idea fue ignorada, pero inspiró al movimiento ambientalista en América, y dio una dimensión religiosa a sus experiencias al aire libre: 'Mi profesión consiste en estar siempre alerta para encontrar a Dios en la Naturaleza, para conocer sus lugares ocultos, para asistir a todos los oratorios, todas las óperas de la naturaleza'. 162

John Muir (1838-1914) fue un discípulo de Thoreau, y llega a pensar que la naturaleza virgen revelaba la mente de Dios. Él realizaba una marcada distinción entre la naturaleza y la civilización, y pensaba que 'la naturaleza salvaje es superior'. 163 Muir se convirtió en un activista muy efectivo para la preservación de los lugares naturales. Cofundó el Club Sierra y luchó con

éxito para el establecimiento del primer parque nacional, Yosemite, en 1890, y luego del Parque Nacional de las Secuoyas y de otras áreas naturales. Efectivamente, fue el pionero del sistema de Parques Nacionales de Estados Unidos, y varios parques llevan su nombre, como el Muir Woods y el Muir Beach en California. La ruta John Muir, un sendero de 338 kilómetros en la cordillera de Sierra Nevada en California, atraviesa varios parques nacionales y casi todo él atraviesa lugares denominados naturaleza salvaje.

Tanto Thoreau como Muir compararon explícitamente los entornos naturales que tanto admiraban con estructuras religiosas. En su *Diario*, Thoreau describió 'los silenciosos y de algún modo sombríos pasillos de una catedral de árboles', y Muir pensaba en el Yosemite como 'una catedral natural'. Una de las montañas se llama realmente Cathedral Peak, y Muir la describió como 'un majestuoso templo adornado con capiteles y pináculos en total estilo catedralicio'. 164 Para Muir, los paisajes montañosos eran la mejor obra de Dios: 'El propio Dios parece estar dando siempre lo mejor de sí aquí, trabajando como un hombre en el brillo del entusiasmo'. 165

Los parques nacionales fueron una nueva versión de las arboledas sagradas en una escala sin precedentes, y Muir ciertamente los concebía como santuarios vueltos a consagrar. Yosemite era un paraíso 'que hace que incluso la pérdida del paraíso sea insignificante'. 166 Actualmente hay muchos parques nacionales y locales a lo largo de los Estados Unidos, así como en muchos otros países. Algunos de ellos son estudiados con intensidad por los ecologistas, y son lugares en los que los intereses espirituales, estéticos y científicos se superponen. Algunos son muy grandes, otros pequeños. En Gran Bretaña, algunas de las zonas de conservación más pequeñas se designan oficialmente como Sites of Special Scientific Interest (SSSI), de los que hay más de 4.500. 167 Algunos son geológicos, tratando de preservar determinados rasgos geológicos, pero la mayoría son biológicos: algunos seleccionados para preservar los hábitats de grupos particulares de animales, como tritones, libélulas o pájaros, otros para conservar ecosistemas de plantas que podrían quedar destrozados por el desarrollo de granjas, como ciénagas, pastizales de caliza, zonas boscosas y arroyos.

Así pues, las arboledas sagradas persisten incluso en el mundo secular moderno, como parques nacionales y locales, santuarios naturales, reservas de la naturaleza y lugares de interés científico. Muchos de nosotros recurrimos a ellos para inspirarnos y refrescarnos espiritualmente.

Pero no necesitamos ir al campo para encontrar árboles. Hay muchos árboles en jardines y parques urbanos, y a muchas personas, entre las que me incluyo, les gusta pasar el rato con ellos. A menudo, los árboles son más ancianos que nosotros, y su presencia pone nuestras vidas en una perspectiva que no experimentamos en nuestras interacciones de humano a humano. Los árboles son literalmente más grandes que nosotros. Actúan como puentes entre el cielo y la tierra, con sus raíces en la tierra, conectados a la rica vida del suelo, e interconectados con otras plantas a través de la red fúngica de micorrizas, con sus ramas subiendo hacia el cielo y la luz del sol, sensibles a cualquier ráfaga de viento, un hogar para pájaros, insectos y muchos otros organismos vivos. Los árboles nos conectan directamente con la vida de la naturaleza-más-que-humana.

Dos prácticas con plantas

Flores

Esta práctica requiere un aparato pequeño y barato, y una lupa. El tipo de lupa más bueno es el más barato, dando un aumento de diez veces (x10). Para mirar a través de la lupa, levántala hasta uno de tus ojos hasta que esté solo a poco más de un centímetro de tu ojo. El objeto que miras estará a unos dos centímetros y medio por el otro lado. Tienes que acercarte. Una manera fácil de practicar es mirar la piel de tus brazos, donde verás los poros y los pelillos con mucho mayor detalle que antes, a menos que seas un experimentado utilizador de la lupa.

Esta práctica implica ver las flores desde el punto de vista del ojo de una abeja. Las abejas pueden ver las flores a distancia, y son atraídas por ellas, por unas más que por otras. Aterrizan en ellas y rastrean por su interior y se sumergen en un colorido paisaje. Si utilizas la lupa para penetrar en la flor entrarás en nuevos campos de la experiencia desde el punto de vista de una

abeja. Este proceso funciona mejor con las flores que tienen túneles a través de los cuales pasan las abejas, como las capuchinas y las dedaleras.

Un árbol

Familiarízate con un árbol determinado, preferiblemente uno que esté cerca de donde vivas, de modo que puedas visitarlo frecuentemente y observarlo en diferentes momentos del día y diferentes estaciones del año. Si es un árbol con flores, asegúrate de pasar ratos con él cuando esté en flor, en sus momentos de mayor gloria. Cuando puedas, siéntate debajo de él, y escucha cómo el viento sopla a través de sus hojas. Imagina sus raíces extendiéndose bajo tierra, al menos tan lejos del tronco como lleguen las ramas, y probablemente más lejos. Su sistema de raíces está vinculado con redes fúngicas simbióticas de micorrizas, que la planta alimenta con azúcares y que a su vez absorbe minerales de la tierra y los pasa a la planta. Las raíces extraen agua del suelo, el tronco sube hacia el cielo, sus hojas se abren a la luz del sol. Realmente es un conector de los ámbitos del cielo y de la tierra. Si abrazas su tronco, rodeándolo con tus brazos, puedes ser consciente de cómo sube la savia por la madera y los azúcares descienden por la corteza para alimentar las raíces –un flujo bidireccional–. Es un flujo que refleja las polaridades fundamentales del árbol, las raíces y los brotes, y de la oscuridad y la luz. La savia fluye hacia arriba desde la oscuridad de sus raíces hacia las hojas y las flores, hacia la luz. Los azúcares fluyen hacia abajo, a partir de las hojas, para alimentar las raíces.

Si haces una pregunta al árbol, puedes recibir una respuesta, no en forma de voz, sino en lo que ves, sientes o escuchas. Si estás enfadado o molesto, puedes pedirle al árbol que transforme tus emociones, absorbiendo tu rabia, tu preocupación o tu tristeza. Sobre todo, si estableces una relación con una forma de vida que es más grande y más antigua que tú, y que puede seguir viviendo mucho tiempo más después de que tú mueras, te será útil poner tu vida y tus problemas en una perspectiva mucho más amplia.

Apéndice al capítulo 4

Huertos familiares

El paraíso, un lugar de armonía atemporal, era un jardín. En las fes abrahámicas era el Jardín del Edén. Los humanos vivían en armonía con Dios y con las plantas y los animales que los rodeaban, hasta su caída en desgracia.

Los jardines constituyen todavía imágenes o reflejos del paraíso, intentos de recrear algo de este mundo perdido de bondad y belleza, incluso en las ciudades. Los bellos jardines, tanto públicos como privados, proporcionan alegría a muchos millones de personas.

En un nivel más modesto, la jardinería es uno de los modos más frecuentes de relacionarse con el mundo-no-humano, y cada vez lo es más. En los Estados Unidos, en el 2014, el 35 % de los hogares cultivaban algunos alimentos en un jardín casero o comunitario. 168 En el Reino Unido, la jardinería es la actividad al aire libre más popular, implicando al 50 % de la población. 169 Además, mucha gente tiene plantas de interior, aunque no tengan jardín. Y muchos compran flores cortadas para su casa.

En Gran Bretaña, generalmente hay jardines de varios tamaños adosados a las casas. Además, mucha gente tiene huertos a cierta distancia de su casa, en forma de parcelas. Pero las parcelas generalmente son pequeñas, entre 6 y 12 hectáreas, o entre 100 y 250 metros cuadrados. Son muy funcionales y nada secretas.

Yo fui excepcionalmente afortunado al tener jardines secretos con árboles frutales cuando era niño, y durante años pensé que esto era imposible en el mundo moderno. El suelo urbanizable susceptible de desarrollo es demasiado caro, y las tierras agrícolas generalmente cambian de manos en unidades de cientos de hectáreas. Pero ahora pienso que los huertos familiares no solo son posibles, sino que podrían llegar a ser de fácil acceso.

Mira esta situación desde el punto de vista del propietario de tierras. Imagina tu propio terreno agrícola cerca de un pueblo o de una ciudad, y que esa tierra está calificada para agricultura y no puede edificarse. Imagina que tomas un terreno de 5.000 metros cuadrados y lo divides en unos cinco jardines, cada uno de una quinta parte, es decir, de unos 1.000 metros cuadrados. Cada jardín podría tener una forma rectangular. Los jardines podrían estar rodeados por vallas y tener senderos de acceso, un área de

aparcamiento para coches y bicicletas, y quizás hasta un área de picnic comunitaria con parrillas para hacer barbacoas.

¿Cuánto costarían estos huertos familiares? En el 2016, las tierras agrícolas en Inglaterra costaban hasta 9.100 euros por acre (unos 4.047 m^2). Para simplificarlo un poco, supongamos que el valor del acre fuese de 10.000 euros. Al dividirlo entre cinco, el terreno de cada huerto costaría unos 2.000 euros. Añadamos el coste de los senderos y las vallas, el establecimiento de áreas comunes y quizás la instalación de bombas manuales a conexiones para el suministro de agua –digamos unos 3.000 euros por huerto–. Así pues, cada uno de estos cinco huertos familiares tendría un coste de unos 5.000 euros. ¿Por cuánto podrían venderse? Diría que al menos por 15.000 euros. Quizás mucho más, si hubiera una baja oferta y una demanda elevada. Dicho de otro modo, este proyecto es probable que fuese económicamente rentable, y no necesitaría subvenciones ni ayudas.

Los agricultores o los terratenientes que tuvieran ya tierras cerca de las ciudades puede que fueran reacios a vender, pero puede que en lugar de eso prefiriesen alquilar o arrendar sus huertos. ¿Por cuánto podrían arrendarlos? Yo diría que por unos 20 euros la semana, cada uno; aproximadamente 1.000 euros al año. Y según la oferta y la demanda, el alquiler o el arrendamiento podrían ser muy superiores. Por comparar un poco, los niveles medios del arrendamiento en el caso de tierra agrícola cultivable son de unos 100 euros por acre al año. Un acre arrendado como cinco huertos proporcionaría al menos 5.000 euros al año, 50 veces más.

Desde luego, habría disposiciones jurídicas que permitirían a los propietarios o los titulares de los huertos impedir a sus vecinos utilizar los huertos como residencia, desguace o lugares en los que realizar ruidos excesivos. Podría haber una asociación de propietarios de huertos con lugares comunes, como senderos, áreas de aparcamiento, suministro de agua y jardín colectivo con barbacoa. Dicho de otro modo, el complejo de huertos podría funcionar de modo parecido a como se hace en muchos bloques de pisos.

En Rusia, durante la era de los sóviets, y todavía hoy, millones de personas tenían *dachas* (casa de campo) fuera de la ciudad, en las que pasaban los fines de semana y los veranos, y utilizaban los jardines para cultivar árboles

frutales y verduras, así como para tener gallinas. El área de una dacha típica es de unos 600 metros cuadrados, ligeramente más pequeñas que el tamaño de los huertos aquí propuesto.

El esquema del huerto familiar diferiría de las dachas en que estos jardines no podrían y no deberían usarse como residencias, de otro modo pronto se convertirían en urbanizaciones.

El esquema del huerto no tendría por qué presentar mayores problemas en cuanto a permisos de construcción, ya que no implica construir casas ni estructuras para vivir en ellas. La tierra agrícola se convertiría en terreno hortícola, en ambos casos dedicado al cultivo de plantas.

Imagina lo que sucedería si una prueba piloto mostrara ser un éxito. La demanda de huertos familiares aumentaría rápidamente. Habría un fuerte incentivo para la oferta. Y muchas familias tendrían huertos en los que sus hijos podrían jugar, podrían cultivar sus frutas y sus verduras y disfrutar de un oasis de paz. Habría mucha mayor diversidad, porque los huertos con vallas, árboles frutales, parterres y huertas contienen muchos más tipos de plantas y de animales que un monocultivo de labranza. Todo esto es posible, factible y deseable.

5. Los rituales y la presencia del pasado

Todas las sociedades humanas tienen rituales, incluyendo rituales y sacramentos religiosos, rituales nacionales, festivales estacionales y ritos de paso e iniciáticos, como los rituales que rodean el nacimiento, el matrimonio y la muerte. Generalmente, estos se basan en la comunidad y siguen un patrón tradicional, formal. Los rituales suponen una especie de continuidad, una memoria que se transmite desde las generaciones pasadas a la generación actual a través de la práctica del ritual. ¿Es esto solo un asunto de herencia cultural y seguimiento ciego de costumbres anteriores o es algo más profundo?

En este capítulo analizaré una serie de prácticas rituales. Luego, mostraré cómo resultan iluminadas por la hipótesis de la resonancia mórfica, la idea de que la memoria es inherente a la naturaleza. Según esta hipótesis, todos los organismos, incluidos los humanos, hacen uso de una memoria colectiva y contribuyen a ella.

Orígenes, mitos y rituales

En muchas sociedades, en los mitos en los que la sociedad se basa se presupone una especie de memoria. Los mitos son historias de los orígenes. Se refieren a las gestas de dioses, héroes y seres suprahumanos; proponen que la razón de que las cosas sean como son es porque fueron como fueron. El presente repite el pasado. Esta repetición se remonta, inevitablemente, a la primera vez que algo ocurrió.

En nuestra época tecnológica moderna, estamos acostumbrados a los cambios rápidos y las personas de todas las culturas son ahora conscientes de estos cambios, aunque solo sea a través de la llegada de los teléfonos inteligentes. Todo el mundo sabe que forma parte de un mundo nuevo, desconocido para sus antepasados. Prácticamente todos los gobiernos del

mundo están comprometidos con el desarrollo económico mediante la ciencia y la tecnología. La ideología del progreso constituye una ortodoxia moderna omnipresente. Ahora bien, en las sociedades tradicionales no existía tal ideología. El presente repetía el pasado. Incluso en las sociedades modernas, los rituales son conservadores y siguen formas establecidas.

Un antropólogo australiano, Ted Strehlow (1908-1978), que pasó muchos años entre los aborígenes aranda del norte de Australia, resumió los principios básicos así:

> Los antepasados de los *gurra* cazan, matan y comen peramélidos (ratas-topo), y sus hijos continúan haciendo lo mismo. Los hombres-larva de Lukara pasan todos los días de su vida escarbando larvas de las raíces de las acacias. Los antepasados de los *raggia* (ciruelos silvestres) viven de bayas de *raggia* que recogen constantemente en un gran recipiente de madera. Los antepasados del cangrejo están siempre construyendo diques a lo largo del agua en movimiento que va persiguiendo; y se hallan permanentemente pescando con arpón. Si los mitos acumulados del área de los aranda del norte se consideran de manera colectiva, se hallará un relato completo y muy detallado de todas las ocupaciones que todavía se practican en Australia central. 170

Esta idea del pasado como modelo atemporal es ajena al pensamiento moderno, pero en las sociedades tradicionales de todo el mundo predominaba la actitud mítica. Los mitos narran historias de los orígenes que ocurrieron en otro tiempo, el 'tiempo del sueño', pero que todavía se reactiva en el presente. Todas las técnicas, las normas y las costumbres se seguían 'porque los antepasados nos las enseñaron'. 171

El propósito de muchos rituales es conectar a los participantes con el suceso original conmemorado por el ritual, y también unirlos con todos los que han participado en esa costumbre en el pasado. Los rituales atraviesan el tiempo, trayendo el pasado al presente.

En todas las culturas se cree que la eficacia de los rituales depende de la conformidad con los modelos transmitidos por los antepasados. Los rituales son tradicionales por su propia esencia. Los gestos y las acciones tienen que

realizarse de la manera correcta; y las formas rituales del lenguaje se conservan aunque el lenguaje ya no sea de uso cotidiano. Por ejemplo, la liturgia en la Iglesia copta de Egipto se celebra en el idioma, por otra parte extinguido, del Antiguo Egipto; los rituales de la Iglesia ortodoxa rusa se celebran en eslavo antiguo; y los rituales brahmánicos de la India son en sánscrito.

Rituales de conmemoración

En los rituales de conmemoración, los participantes se vinculan con el momento creativo primigenio que la celebración conmemora y –una vez más– con todos los que anteriormente han participado en este ritual. La fiesta judía de la Pascua (*Passover*) recuerda la cena pascual original la noche anterior a que los judíos comenzasen su salida de la esclavitud en Egipto atravesando zonas salvajes para llegar a la Tierra Prometida. Esa noche, después de una serie de nueve temibles maldiciones, en la décima y última maldición sobre Egipto, los hijos primogénitos de los egipcios y su ganado fueron destrozados, mientras los judíos fueron ignorados (*passed over*) por la maldición, ya que en cada hogar habían sacrificado un cordero o una cabra y rociado su sangre en las puertas de sus casas. Cocinaron y comieron el animal sacrificial con hierbas amargas y a toda prisa, preparándose para su partida a la mañana siguiente. Mediante la participación en este ritual y al escuchar la historia que lo acompaña, los participantes actuales reafirman su identidad como judíos y su conexión con todo el pueblo judío que ha participado anteriormente en esta tradición, remontándose hasta la primera Pascua. Se conectan también con todos aquellos que vendrán después de ellos.

Del mismo modo, la Sagrada Comunión cristiana conecta a los participantes con la Última Cena original de Jesús con sus discípulos, ella misma una cena de Pascua, y con todos los que desde entonces han participado. Esta es la base de la doctrina de la Comunión de los Santos. El tiempo sagrado de la Misa se conecta a las muchas misas que la han precedido y, a su vez, se conectará con las Misas que seguirán. En palabras del historiador de la religión Mircea Eliade:

> [La Misa] puede considerarse también como continuación de todas las Misas que han tenido lugar desde el momento en que [la Misa] se estableció por primera vez y hasta el momento actual […]. Lo que es cierto del tiempo en el culto cristiano es cierto también en todas las religiones, en la magia, en el mito y en la leyenda. Un ritual no se limita meramente a repetir aquello que aconteció antes que él (el cual, a su vez, es una repetición del arquetipo), sino que se vincula a él y lo continúa. 172

El recuerdo, la conmemoración, se halla en el corazón de todo ritual y toda liturgia judía. Cuando Jesús dijo en la Última Cena: 'Haced esto en conmemoración mía', estaba pronunciando una afirmación totalmente judía. Como el teólogo Matthew Fox ha señalado: 'La esencia de la religión y la esencia del ritual es el recuerdo sano. Pero no se trata solo de recordar sucesos humanos, como la Pascua, el Éxodo y la liberación humana. Se trata también de recordar los sucesos de la creación: la luna nueva, el equinoccio, el solsticio, las estaciones'. 173 Estos rituales religiosos contienen un elemento de conmemoración y de reactivación de la Creación.

Los principios del recuerdo y de la esperanza en el futuro se aplican también a muchos rituales seculares y nacionales. Por ejemplo, el día de Acción de Gracias en los Estados Unidos recuerda el Festival de Acción de Gracias de los peregrinos colonos de Nueva Inglaterra después de su primera cosecha en 1621, que a su vez pertenecía a la tradición de los días de Acción de Gracias establecidos en Inglaterra por los Reformadores protestantes para sustituir a un número mucho mayor de festivales católico-romanos.

Muchos otros países conmemoran días en los que tuvieron lugar acontecimientos importantes, o celebran el nacimiento del Estado. En Francia, el día de la Bastilla, el 14 de julio, conmemora la toma de la Bastilla, fortaleza y prisión de París, ese día de 1789, un momento crucial de la Revolución francesa. En la India, el Día de la Independencia, el 15 de agosto, conmemora la independencia de la India respecto del Imperio británico en 1947. El Día de la Independencia en México, el 16 de septiembre, se celebra con fuegos artificiales, fiestas y música, para recordar el 'grito de independencia' en ese día por Miguel Hidalgo, que

ayudó a desencadenar una revuelta contra los españoles. En la Unión Soviética, el 9 de noviembre conmemoraba la Revolución de 1917, que estableció el primer régimen comunista en Rusia. En la Rusia postsoviética, el Día de la Victoria, el 9 de mayo, recuerda la victoria sobre la Alemania nazi en 1945. Estos rituales seculares, nacionales, como los rituales religiosos y tribales, definen la identidad de los que participan en ellos, y conectan a los participantes con quienes fueron antes que ellos y con los que vendrán después.

Iniciaciones y ritos de paso

Los rituales de iniciación tienen que ver con el cruce de fronteras, como la que hay entre la niñez y la edad adulta, o entre el estado de soltero y el de casado. Son ritos de paso. También lo son los rituales asociados con el cruce de fronteras en el espacio y el tiempo, de un país a otro, o de un año a otro. Lo mismo sucede con los ritos de nacimiento o de muerte.

En un estudio de una gran variedad de ritos de paso en diferentes culturas, el antropólogo Arnold van Gennep mostró que generalmente hay tres fases. 174 En la primera, se supera el estado inicial. En los ritos de madurez, el estado de niñez queda atrás; en muchos funerales es costumbre que la persona que ha muerto se libere de las responsabilidades de la vida: ya no tiene las obligaciones de una persona viva y ya no necesita desempeñar los papeles sociales habituales. El individuo es separado de su estado inicial y queda en transición.

Esta situación en el umbral es peligrosa y ambigua. En los ritos de paso a la madurez, este estado puede simbolizarse mediante la ida al bosque o a la selva, lejos de la vida normal, o atravesando pruebas y ordalías peligrosas. Finalmente, un ritual de integración cierra esta fase y enfatiza la integración del individuo en su nuevo estado. Tales rituales tienen muchas similitudes en las distintas culturas. Lavarse, afeitarse la cabeza, la circuncisión y otras mutilaciones corporales indican separación, como lo hace el atravesar corrientes de agua u otros obstáculos, o el pasar un tiempo solo en el desierto o en zonas salvajes. Consagrarse, comer y vestirse con ropas nuevas indica integración. 175

Los rituales de iniciación ayudan a los individuos a atravesar las fronteras sociales o religiosas y, al mismo tiempo, definen esas fronteras y las visibilizan. Los gisu de Uganda dicen que inician a los chicos para convertirlos en hombres y que no sigan siendo niños. Estos rituales no son solo un modo de señalar la madurez biológica, ya que son llevados a cabo con chicos en diferentes etapas de la madurez, tienen que ver con el cruzar fronteras culturales. Las iniciaciones definen las categorías que presuponen.

En los ritos tradicionales de paso para hombres en algunos grupos nativos americanos, los iniciados pasan cierto tiempo solos en el desierto o la selva, sin comida, agua ni refugio, y a menudo en situación de peligro o dolorosa. En este estado de separación buscan signos, sueños o visiones que los ayuden, a ellos y a su comunidad, cuando vuelvan como hombres. Estos ritos de paso se conocen a veces como 'la búsqueda de visión', y varias organizaciones guían actualmente a personas del mundo occidental moderno a través de la búsqueda de visión que siguen el modelo de estas prácticas tradicionales. 176

Incluso muchas prácticas seculares reflejan rasgos de los ritos de iniciación, como el pasar algunas pruebas y la entrega de diplomas en las escuelas; el aprobar exámenes y obtener títulos universitarios en ceremonias de graduación; el reclutamiento en colegios profesionales después de pasar evaluaciones profesionales; la puesta en funcionamiento de agentes de las fuerzas armadas después de su entrenamiento militar, etcétera.

Yo estaba en el primer grupo de edad que no fue reclutado para realizar el Servicio Militar en las fuerzas armadas del Reino Unido después de la Segunda Guerra Mundial.

Para muchos de los jóvenes que eran mayores que yo, estar en las fuerzas armadas era un rito de paso. Cuando fui a Cambridge, más o menos la mitad de los estudiantes de mi curso acababan de terminar su servicio militar y muchos se habían visto involucrados en combates activos o habían servido en lugares con peligro mortal –en Malasia, Kenya o Chipre–. Sus vidas habían estado en peligro, no simbólicamente, sino realmente. En la mayoría de las sociedades modernas, ya no hay ritos de paso que enfrenten a los jóvenes con la muerte, pero se reinventan constantemente. Las bandas

a menudo tienen ritos de paso peligrosos para los nuevos miembros, que incluyen ordalías.

Una de las razones por las que muchos jóvenes en las sociedades modernas consumen drogas psicodélicas es porque sirven de rito de paso. Los malos viajes pueden ser terroríficos, y algunas drogas inducen una experiencia cercana a la muerte (ECM), especialmente la dimetiltriptamina (DMT), 177 uno de los psicodélicos más intensos. Pero estas iniciaciones, a diferencia de los ritos de paso tradicionales, carecen de guía, y pueden resultar peligrosas y desorientadoras sin un ritual de reintegración. En las sociedades tradicionales, los chicos adolescentes que han atravesado un rito de paso de la niñez a la edad adulta son bienvenidos en el círculo de los hombres iniciados. Del mismo modo, las chicas que han atravesado un rito de paso relacionado con su entrada en la madurez sexual son bienvenidas en el círculo de las mujeres. Lo mismo sucede todavía en los ritos religiosos de paso, como la ceremonia cristiana de la confirmación, o la judía *bar mitzvah*, o *bat mitzvah* en el caso de las jóvenes.

Pero quienes toman drogas psicodélicas y pasan por una experiencia transformadora no pueden ser bienvenidos ni reintegrados en la sociedad más amplia, ya que las drogas son ilegales en la mayoría de los países, y mucha gente las desaprueba. No obstante, actualmente hay varios grupos religiosos, como la Iglesia del Santo Daime en Brasil, una Iglesia cristiana psicodélica legal, donde la ingesta de una bebida psicodélica –en este caso *ayahuasca* – tiene lugar en el seno de un ritual, y los participantes son iniciados, guiados y ayudados por ancianos experimentados. (Espero analizar el papel espiritual de los psicodélicos en un libro posterior a este).

Experiencias cercanas a la muerte e inmersión ritual

Muchas personas han tenido una experiencia cercana a la muerte (ECM) espontáneamente; de hecho, eso sucede ahora más que nunca, gracias a la reanimación cardiopulmonar y a la medicina moderna. Muchas personas que en el pasado habrían muerto actualmente sobreviven. Ha habido abundante investigación sobre este tema, y hay muchos libros sobre

experiencias cercanas a la muerte, incluyendo el éxito de ventas *Proof of Heaven: A Neurosurgeon' s Journey into the Afterlife*, de Eben Alexander, que describe su propia ECM cuando estuvo en coma mientras padecía meningitis.

No todo el que está a punto de morir tiene una ECM, solo una minoría, entre el 12-40 % aproximadamente; pero eso todavía significa que muchos millones de personas han tenido esas experiencias. Y aunque la mayoría de las ECM son altamente agradables, en una minoría de casos no lo son. Algunas personas tienen los mismos tipos de experiencia que las ECM, pero se resisten a ellas y se sienten impotentes, con rabia o con miedo. Otras personas sienten que estaban completamente solas en un vacío; y otras se hallan en escenas de tormentos junto con otros espíritus en un estado de extrema angustia. 178

Muchas ECM positivas tienen rasgos esenciales en común. A menudo comienzan con la experiencia de flotar fuera del cuerpo, mirando a su cuerpo físico desde arriba, viéndose acostados en el hospital, junto a enfermeras y médicos que les atienden. Después, a menudo atraviesan un túnel hasta llegar a una luz, y sienten que están ante una presencia amorosa. Pueden encontrarse con miembros fallecidos de su familia, o con seres de luz. Algunos experimentan una revisión de toda su vida, viendo pasar ante ellos todos los sucesos vitales a gran velocidad. Muchos describen esta experiencia como gozosa. Pero luego, puesto que es una experiencia *cercana* a la muerte, y no una experiencia de muerte, retornan a su cuerpo físico. Algunos dicen que han muerto y han vuelto a nacer. 179

Las ECM a menudo producen cambios positivos, como menos miedo a la muerte y actitudes más espirituales y amorosas. Quienes han experimentado esos cambios a menudo dicen que su ECM ha sido la experiencia más profunda y la que más los ha ayudado, de su vida. 180

Aunque todos están de acuerdo en que realmente las ECM ocurren, su interpretación es acaloradamente discutida en el mundo académico. Para los materialistas es inconcebible que la consciencia pueda separarse del cerebro, y la vida consciente después de la muerte corporal es imposible, no es más que una superstición. Por consiguiente, las ECM tienen que ser alucinaciones provocadas por la actividad desesperada de cerebros

moribundos que padecen falta de oxígeno. Sin embargo, algunas personas han tenido ECM mientras sus cerebros estaban siendo monitorizados en quirófanos y no parecía haber actividad eléctrica; su electroencefalograma era plano. 181 No obstante, los materialistas arguyen que, puesto que tuvieron esas ECM, tiene que haber habido actividad cerebral que las produjera, aunque dicha actividad no pudiera detectarse.

En realidad, no es un debate científico sobre hechos empíricos, sino una cuestión de sistemas de creencias. Para un materialista acérrimo, ninguna prueba podrá mostrar nunca que la experiencia consciente es separable del cerebro, ya que entraría en contradicción con la filosofía materialista. En cambio, los creyentes religiosos generalmente aprecian y aplauden esta evidencia.

Puede que algunos ritos de paso tradicionales incluyan las ECM, y la investigación científica actual sobre las ECM puede arrojar mucha luz sobre estos rituales. Por ejemplo, el fenómeno de las ECM nos permite reinterpretar una práctica iniciática clave descrita en el Nuevo Testamento y practicada en la Iglesia primitiva: el bautismo por inmersión total. El bautista prototípico fue Juan el Bautista.

¿Y si Juan el Bautista fuese alguien que producía ahogo en el agua? Él bautizaba a la gente mediante inmersión en el río Jordán, incluyendo al propio Jesús. ¿Y si Juan mantenía a los iniciados bajo el agua justo el tiempo necesario para que tuvieran una ECM por ahogo? Cuando se recuperaban de esa experiencia de casi ahogo, muchos de ellos dirían que habían muerto y nacido de nuevo; que habían visto la luz y que habían perdido el miedo a la muerte. Habría sido un modo barato, simple, rápido y efectivo de inducir una experiencia de muerte y renacimiento vitalmente transformadora. Imagino que aquellos que estuvieran adecuadamente preparados se habrían alineado en las orillas del Jordán, y que Juan los habría bautizado uno tras otro, con ayudantes para ayudar a su recuperación. Quizás perdieron a unos pocos. Pero eso fue antes de la época de las leyes de seguridad en el trabajo y de las denuncias por irresponsabilidad.

Todo lo que el Nuevo Testamento dice sobre la experiencia del bautismo tiene sentido si las personas que se bautizaban tenían ECM. La alternativa

es argumentar que esta experiencia de muerte y renacimiento era simbólica. Pero para ser simbólica tendría que haber sido simbólica de una experiencia cercana a la muerte por ahogo. ¿Por qué hacer algo simbólico cuando la gente podía experimentar lo real?

Los primeros cristianos practicaban el bautismo de adultos en la tradición de Juan el Bautista, pero el bautismo de niños estaba ya extendido en el siglo II d.C., y en el siglo III d.C. era ya una práctica normalizada, aunque los adultos también podían ser bautizados derramando agua sobre su cabeza tres veces, como pueden hacerlo hoy.

Un aspecto sorprendente de la Reforma protestante fue un renacimiento del bautismo por inmersión total. En el fervor religioso del siglo XVI, en Inglaterra y Alemania, grupos de reformadores radicales reinstauraron el bautismo de adultos por inmersión total. Fueron llamados anabaptistas: el prefijo griego *ana* - significa 'de nuevo' o 'de vuelta a'. El movimiento inicial del anabaptismo dio lugar a un espectro de iglesias y comunidades religiosas, que incluían a los menonistas y a las Iglesias bautistas modernas, que todavía practican el bautismo de adolescentes y adultos mediante inmersión total.

Sospecho que en los siglos XVI y XVII los anabaptistas redescubrieron esta experiencia de una ECM por ahogamiento. Incluso hoy, de todas las denominaciones cristianas, las que más hablan de la experiencia de muerte y renacimiento –nacer de nuevo o renacer– son los baptistas. Quizás pocos baptistas modernos tienen una ECM durante su bautismo, debido a la preocupación moderna por la salud y la seguridad, pero en los siglos anteriores la importancia de una experiencia directa de muerte y renacimiento puede haber pesado más que el miedo a ir demasiado lejos.

Una perversión grotesca de este ritual de muerte y renacimiento es el uso del 'ahogamiento simulado' por los servicios de inteligencia de los Estados Unidos. Es una forma de tortura en la que la víctima es atada en una tabla inclinada, con un ángulo de unos 10 o 20º con la cara hacia arriba y con los pies más elevados que la cabeza. El rostro de la víctima se cubre con una tela y se va derramando agua en la cara, provocando arcadas y una sensación de ahogamiento.

Irónicamente, esta forma de tortura fue inventada por la Inquisición española en el siglo XVI como trato hacia los anabaptistas, que eran perseguidos por heréticos, tanto por la Iglesia católica como por los protestantes dominantes. Los anabaptistas creían en el bautizo de los adultos, ya que rechazaban el valor del bautismo de los niños. En 1517, el rey Fernando de España declaró que la muerte por ahogamiento, a la que denominó el 'tercer bautismo', era la respuesta adecuada al anabaptismo. 182

En un artículo reciente de una revista teológica, William Schweiker explicaba:

> En la Inquisición, la práctica no era el ahogamiento como tal, sino la amenaza de ahogo, y simbólicamente podemos decir la amenaza de bautismo. La *tortura del agua* o *toca* implica, como el ahogamiento simulado, forzar a la víctima a tragar agua derramada en una tela embutida en la boca para dar la sensación de ahogamiento […]. Podemos decir, sin temor a equivocarnos, que era una terrorífica inversión del mejor espíritu de la fe y el simbolismo cristianos […]. Esto hace que nos preguntemos: ¿Es el ahogo simulado una especie de conversión forzada oculta bajo una acción policial, y por tanto más poderosa, como herramienta en manos del Estado para demonizar a su enemigo? ¿Indica esto un avance de lo demoníaco en la acción política y militar, puesto que se subvierte un rito religioso para fines inmorales? Estas preguntas se hallan tan enterradas en el discurso público que su verdadero alcance rara vez se reconoce, ni siquiera por los cristianos devotos. 183

Sigmund Freud podría haber llamado a esto 'el retorno de lo reprimido'. En su libro *Moisés y el monoteísmo* escribió: 'Lo olvidado no está extinguido, sino solo “reprimido”'. Lo que ha sido reprimido 'no entra en la consciencia de manera suave y tranquila; siempre tiene que soportar distorsiones'. 184

Estas distorsiones no deberían cegarnos al hecho de que las experiencias cercanas a la muerte son transformadoras para la mayoría de las personas que las experimentan; poseen un enorme valor positivo.

Según los relatos bíblicos, la iniciación a través del ritual del ahogamiento se hallaba en la raíz de la experiencia que el propio Jesús tuvo de Dios como padre amoroso. Su bautismo por Juan el Bautista lo despertó a su relación directa con Dios. Según el Evangelio de san Marcos: 'Y luego, cuando subía del agua, vio abrirse los cielos, y al Espíritu como paloma que descendía sobre él. Y vino una voz de los cielos que decía: “Tú eres mi Hijo amado; en ti tengo complacencia”' (Marcos I, 10-11).

El sacrificio ritual

Hasta hace poco, algunas sociedades tradicionales practicaban el sacrificio humano, que actualmente ha sido abolido por ley en todas partes. Pero todavía ocurre, y ahora se llama asesinato ritual. En 2006, en la región Khurja de Uttar Pradesh, la India, a unos 85 kilómetros de Delhi, según la policía local hubo docenas de sacrificios de niños a la diosa Kali. 185

En 2008, un comando rebelde de la guerra civil de Liberia admitió haber participado en sacrificios humanos como parte de ceremonias tradicionales encaminadas a asegurar la victoria en la batalla. Dijo que los sacrificios 'incluían el asesinato de un niño inocente y la extracción del corazón, que se dividía en trozos para comérnoslo'. 186

En muchos casos, el sacrificio animal se reconoce explícitamente como un sustituto del sacrificio humano, como en la historia del Antiguo Testamento de Abraham y su hijo Isaac. Abraham, creyendo que Dios le exigía sacrificar a Isaías, estaba a punto de hacerlo cuando un ángel del Señor lo detuvo y en su lugar sacrificó un cordero (Génesis 22: 2-8).

En la historia de la Pascua judía, cuando Dios estaba a punto de liberar la última y más terrible de las diez maldiciones sobre los egipcios, matar a los hijos primogénitos y a la primera cría del ganado (Éxodo 11: 4-6), el pueblo judío fue pasado por alto porque había hecho lo que Moisés les había dicho: cada casa mató un cordero y roció o untó su sangre en las puertas y encima de ellas. El sacrificio del cordero sirvió como sustituto de la muerte de los jóvenes judíos y del ganado. Los judíos tenían también una ceremonia en la que todos los pecados de la comunidad eran puestos sobre un chivo, que

luego era conducido hacia su muerte en el desierto, llevando con él sus pecados. Este era el chivo expiatorio original (Levítico 16:8).

Desde una perspectiva secular moderna, la idea de que una persona o animal debería ser sacrificada para salvar a otros no tiene sentido; en términos evolutivos, se trata de un patrón profundamente afianzado. Cuando depredadores como los leones atacan a un grupo de animales, identifican a un miembro del grupo que parece especialmente vulnerable, porque sea joven, viejo o cojo, y lo matan. Cuando lo han hecho y su apetito se ha saciado, los otros miembros del grupo se relajan; de momento están a salvo. La muerte de un miembro del grupo ha salvado a los otros. 187 El mismo tema subyace en las historias de dragones que amenazan a comunidades enteras, y que pueden ser apaciguados ofreciendo a un niño, a menudo una joven virgen, como víctima. Ella muere en beneficio de los otros; los salva mediante su muerte.

En su libro *Blood Rites*, Barbara Ehrenreich argumenta de manera convincente que, durante la mayor parte de la historia, los seres humanos han sido más carroñeros que cazadores, y han vivido en un constante temor a los depredadores.

> Los humanos, y antes de ellos los homínidos, no pudieron haber sido los depredadores llenos de confianza representados en el diorama estándar de los museos. La sabana que nuestros antepasados homínidos cruzaban (o más probablemente atravesaban cautelosamente) estaba llena no solo de ungulados comestibles, sino también de una multitud de depredadores mortales, que incluían una variedad de tigres con colmillos de sable, así como de los antecesores de leones, leopardos y guepardos. Antes de la edad del hombre-cazador, y bien entrada esta, debió existir el hombre-cazado. 188

El historiador de las religiones Walter Burkert imaginó la 'situación real, no ritualizada' de la que surgieron los rituales sacrificiales en términos de:

> Un grupo rodeado de depredadores: hombres cazados por lobos, o simios en presencia de leopardos […]. Generalmente no debía haber más que un modo de salvación: un miembro del grupo tiene que convertirse en presa de los hambrientos carnívoros, luego, el resto

estará a salvo durante un tiempo. Un forastero, un inválido o un animal joven se convertiría en la víctima más probable. 189

Hasta el día de hoy, los primates como los chimpancés a menudo son víctimas de los depredadores. En un estudio reciente sobre la población chimpancé de una selva, la depredación por leopardos era la causa principal de muerte, y los leones eran también importantes asesinos. Los grupos de babuinos de las sabanas a menudo son atacados y algunos pierden una cuarta parte de sus miembros cada año, debido a la depredación. 190

Cuando atraviesan la sabana, la recorren en un orden defensivo con los machos jóvenes en la periferia. Un babuino enfermo que quede atrás intenta con tanto esfuerzo seguir el ritmo que se agota, y pronto se convierte en víctima de un depredador. A veces, los machos jóvenes literalmente se sacrifican para defender al grupo; como consecuencia, entre los primates salvajes, una elevada proporción de machos jóvenes no llega a la madurez. 191 No se trata solo de hechos de la vida de los animales salvajes o de modos arcaicos de pensar en las sociedades primitivas. Es algo bien vivo actualmente. Todo soldado, marinero o miembro de una tripulación aérea es una víctima potencial, preparada para morir con el fin de salvar a otros miembros de su nación. En el siglo XX, al menos 20 millones de jóvenes hicieron eso en la Primera y la Segunda Guerras Mundiales. Y actualmente muchos miembros de las fuerzas armadas, de los grupos insurgentes, de luchadores por la libertad, yihadistas y suicidas con bombas entregaron sus vidas por otros en el autosacrificio final. Para la gente a la que intentan salvar, son héroes y mártires. La retórica del sacrificio ayuda a proporcionar una motivación para arriesgarse como lo hacen, y también para el modo en que sus muertes son reconocidas y apreciadas por los grupos por los que luchan.

Para muchas personas con una mentalidad secular, el aspecto más sorprendente del cristianismo es su descripción de Jesús salvando a otros mediante su muerte en la cruz. Y, en efecto, no tiene sentido sin toda la tradición histórica de sacrificio en general, y la historia judía en particular. ¿Cómo Jesús puede ser un cordero sacrificial y redimir los pecados? Él es como el cordero sacrificial en la Pascua, y también como el chivo expiatorio. El ritual judío anual de la descarga de los pecados de la

comunidad en un chivo expiatorio literal, y su conducción al desierto para morir, era uno de los ingredientes de esta imaginería cristiana. En la misa, inmediatamente después de la consagración del pan y el vino, como cuerpo y sangre de Jesús, se canta o se pronuncia el *Agnus Dei* :

Cordero de Dios, que quitas los pecados del mundo, ¡ten piedad de nosotros!

Cordero de Dios, que quitas los pecados del mundo, ¡ten piedad de nosotros!

Cordero de Dios, que quitas los pecados del mundo, ¡danos la paz!

La muerte sacrificial de Jesús solo cobra sentido en el contexto del sacrificio animal que se halla en muchas religiones, incluida la religión judía, que ofrece el contexto histórico para la interpretación cristiana de la muerte de Jesús. El cordero fue el sustituto del sacrificio humano en la historia de Abraham e Isaac; y la muerte de los corderos protegió durante la Pascua a los hijos primogénitos judíos.

La matanza de un cordero sustituyó al sacrificio del hijo primogénito humano. Pero Jesús revirtió este proceso. El sacrificio del hijo primogénito humano sustituyó al de los corderos y las cabras, terminando con el sacrificio animal. El sacrificio animal sigue actualmente en el judaísmo y el islam. Los judíos todavía matan corderos en Pascua, y los musulmanes sacrifican vacas, ovejas o camellos en el día de Eid al-Adha, conocido también como Bakra-Eid, en conmemoración del sacrificio que Abraham hizo de un carnero en el lugar de su hijo Isaac. En contraste con eso, para los cristianos, la crucifixión de Jesús revirtió y terminó este proceso. El sacrificio animal fue reemplazado por un sacrifico humano pleno y definitivo, el sacrificio de Jesús en la cruz.

El sacrificio en el altar de la ciencia

Aunque la idea de sacrificio sustitutivo parece absurda desde un punto de vista moderno, secular, justamente ahora sucede a una escala sin precedentes. Este sacrificio no tiene lugar en público, como los sacrificios

religiosos tradicionales, sino detrás de puertas cerradas en laboratorios científicos. Solo en los Estados Unidos, se matan cada año unos 25 millones de animales vertebrados en la investigación biomédica, principalmente ratones, ratas, pájaros, peces-cebras, conejos, cobayas y ranas, con un menor número de perros, gatos, monos y chimpancés. 192 Son sacrificados en el altar de la ciencia para el bien de la humanidad. Ciertamente, el término técnico para el asesinato de esas víctimas animales es 'sacrificio'. Una búsqueda en Google Académico de artículos científicos que contienen la frase 'ratas fueron sacrificadas' revela unos 68.000 resultados, y 'fueron sacrificados ratones', unos 108.000. 193

Para los estudiantes de biología, sacrificar sus primeros animales es una especie de rito de paso, igual que diseccionar un cadáver humano es un rito de paso para los estudiantes de medicina. El sacrificio y la disección exigen una disociación de las emociones y los sentimientos humanos normales; aquellos que son iniciados se supone que adoptan una actitud de desapego científico. Una joven científica, Alison Christy, reflexionó sobre sus experiencias en un elocuente blog del modo siguiente:

> La primera vez que trabajé con roedores era estudiante universitaria y llevaba a cabo un proyecto de investigación en neurociencia en la Universidad de Alabama del Sur. Para obtener una histología cerebral clara teníamos que rociar los animales con solución salina. Esto significa que a la rata, un animal blanco, grande, se le inyectaba algún tipo de anestésico, y la veíamos dar vueltas corriendo por un tubo de plástico hasta que enloquecía y se volvía torpe y finalmente se quedaba quieta. Entonces la colocábamos en una tabla y clavábamos alfileres en sus patas, al modo de una crucifixión. Atábamos una cuerda en sus dientes delanteros para retener su cabeza. Con unas finas tijeras relucientes cortábamos la piel del animal a través de su caja torácica. Dentro de la caja torácica estaba, todavía latiendo, su corazón rojo-oscuro. La sangre empieza a coagularse en el cerebro en cuanto un animal se muere. Para obtener rodajas limpias de cerebro, teníamos que apartar la sangre mientras el animal todavía estaba vivo […]. Para rociar un animal con solución salina, hay que introducir una aguja en el ventrículo izquierdo del corazón todavía latiente, y cortar la aurícula derecha del corazón con unas tijeras. Después introduces la solución

> […]. Inmediatamente, el hígado se pone blanco y las patas, la nariz y la cola palidecen. El animal se ha quedado totalmente sin sangre. El cerebro carecerá de sangre contaminante. 194

Como Christy señalaba, la mayoría de los investigadores se acostumbran a estos tipos de procedimientos. Ella observó que lo mismo sucedía con los estudiantes de medicina cuando diseccionaban cadáveres humanos. Al comienzo estaban en silencio y serios, y algunos incluso se desmayaban o vomitaban. 'Pero una semana después los veías charlando y riendo con sus colegas de laboratorio mientras movían sus dedos alrededor de los vasos sanguíneos del corazón. Pocos meses más tarde diseccionaban la cara sin el menor titubeo […]. Actúan como personas totalmente diferentes que las que entraron al laboratorio solo unos meses antes'. Los humanistas seculares rechazan la idea de que los humanos pueden ser salvados por Dios y en su lugar ponen su confianza en la ciencia y la razón humana. Muchos ven a los propios científicos en el papel de salvadores, liberando a la humanidad de la ignorancia y el sufrimiento. Pero el viejo arquetipo del sacrificio no ha desaparecido; la propia ciencia confía en él. Tampoco los miedos a la destrucción a través de cataclismos han desaparecido al expulsar a los dioses y las diosas del mundo secular. Vivimos no solo bajo las amenazas a la supervivencia humana provocadas por el cambio climático y la destrucción medioambiental, sino también a la sombra de enormes arsenales de bombas nucleares que todavía podrían desencadenar el holocausto final.

En su significado original, un holocausto era un sacrificio animal totalmente consumido por el fuego (del griego *holo* = todo; *kaustos* = quemar). Pero mientras en el mundo antiguo eran relativamente pocos los animales que eran quemados en los altares como ofrendas, un holocausto científico moderno mediante armas de destrucción masiva consumiría a millones de personas, así como a un número incontable de animales. ¿Sacrificados para qué o a quién? No a Dios o a la Madre Tierra, sino como puro despliegue del poder humano. Colectivamente somos en potencia más vengativos y terroríficos que cualquiera de los dioses o diosas vengativos de los mitos y las leyendas. Nuestro potencial para actos de destrucción es más grande. Y las historias de destrucción divina se situaban en un pasado del que se

estaba a salvo. El holocausto científico se sitúa de manera insegura en el futuro, y no sabemos si puede ser evitado o no.

Rituales colectivos e individuales

Todas las religiones tienen actos colectivos de adoración y agradecimiento, especialmente durante los días sagrados y los festivales. Todas las religiones tienen ceremonias para el matrimonio, la muerte y el acto de poner nombre a los bebés. Los humanistas seculares reconocen la necesidad de tales ceremonias y han construido sus propios rituales.

Muchas personas practican rituales en sus familias, como el dar las gracias antes de las comidas. Algunos practican rituales individualmente, en oraciones y meditaciones privadas, y a través del yoga, chi gong, taichi y otras disciplinas espirituales.

La vida diaria contiene muchos elementos rituales más o menos inconscientes, como el estrechar la mano. La convención decreta que tiene que hacerse con la mano derecha más que con la izquierda. Grabados en piedra de la Grecia antigua muestran que esta costumbre se remonta al menos al siglo V a.C. El estrechar las manos puede haber comenzado como un gesto de paz, demostrando que la mano derecha no tenía armas. En el mundo moderno es parte de un breve ritual, como saludo de encuentro y de despedida, de acuerdo alcanzado o de felicitación.

Muchos de nosotros nos bendecimos mutuamente cuando nos despedimos, aunque no seamos conscientes de lo que estamos haciendo. La palabra inglesa *goodbye* es una forma breve y transformada de la bendición 'Que Dios esté contigo'. En francés, *adieu*, como en español *adiós*, significa literalmente 'a Dios', con el significado implícito de 'Te encomiendo a Dios'. Otras palabras ritualizadas para despedirse contienen una oración implícita de protección hasta encontrarse de nuevo: *see you* –en francés, *au revoir* ; en español, *hasta la vista* ; en alemán, *auf Wiedersehen* ; en italiano, *arrivederci*.

Los rituales forman parte de nuestra vida. No podemos vivir sin ellos. Pero podemos decidir en qué rituales participamos y con qué espíritu lo

hacemos. Pueden ser aburridos y un mero hábito. O pueden ser vivificadores, inspiradores y espiritualmente enriquecedores.

La resonancia mórfica

¿Por qué está tan extendida la creencia de que la eficacia de los rituales depende de su similitud con el modo en que se han realizado antes?

La manera de entender los rituales depende de nuestras presuposiciones acerca de la esencia de la naturaleza. Las actividades rituales están relacionadas con ideas profundamente arraigadas respecto a cómo las mentes y la naturaleza funcionan. Tienen mucho más sentido si la naturaleza, las sociedades y las mentes contienen una especie de memoria, y menos sentido si no lo tienen.

El presupuesto habitual en la ciencia es que los principios básicos ordenadores de la naturaleza, las llamadas leyes de la naturaleza, son inamovibles. 195 Estaban ya presentes, totalmente formadas, como un Código napoleónico, en el momento del Big Bang, cuando nuestro universo vino a la existencia. Las estrellas, los átomos, las moléculas, los cristales y los organismos vivos se comportan como lo hacen porque están gobernados por estas leyes eternas, que son las mismas en todas las épocas y en todos los lugares.

Este presupuesto se fundamentó en la teología de los siglos XVI y XVII, cuando los fundadores de la ciencia moderna –Copérnico, Kepler, Galileo, Descartes, Boyle, Newton, y otros– supusieron que la naturaleza estaba gobernada por el *logos*, la mente eterna de Dios. Las eternas leyes matemáticas de la naturaleza eran ideas en la mente atemporal de Dios. Por eso eran invisibles e inmateriales, aunque presentes en todas partes. Compartían la naturaleza inmutable, omnipresente y omnipotente de Dios. 196

Las leyes eternas tenían sentido en el contexto de una cosmovisión no evolucionista y una teología no evolucionista. Pero nuestra cosmología es hoy en día radicalmente evolucionista, y muchos científicos rechazan la idea de una mente inmaterial, que todo lo impregna y que sostiene las leyes

de la naturaleza. No obstante, las leyes eternas siguen siendo el presupuesto científico por defecto, porque la mayoría de los científicos cree que no hay alternativa. Pero desde comienzos del siglo XX, algunos filósofos y científicos han sugerido que las leyes de la naturaleza podrían evolucionar, del mismo modo que evolucionan las leyes humanas. Ahora bien, utilizando una metáfora menos antropomórfica, las llamadas leyes de la naturaleza podrían ser más bien como hábitos. Puede que la memoria sea inherente a la naturaleza. Las estrellas, los átomos, las moléculas, los cristales y los organismos vivos puede que se comporten como lo hacen porque sus predecesores se comportaron de ese modo antes. Es posible que cada especie biológica tenga una memoria colectiva de la que cada individuo extrae contenidos y a la que contribuye. Los instintos podrían ser como hábitos de las especies. Una joven araña puede que sepa tejer su telaraña de orbe sin que se le enseñe porque ha heredado la memoria de cómo construir telarañas de las innumerables arañas anteriores.

Mi propia hipótesis es que la memoria-hábito de la naturaleza funciona mediante un proceso que llamo resonancia mórfica, que implica la influencia de lo semejante sobre lo semejante a través del espacio y el tiempo. Patrones de actividad o de vibración similares captan lo ocurrido en patrones similares anteriores. 197 Cuanto más a menudo haya ocurrido un patrón de actividad, más probable es que ocurra de nuevo, siempre que las cosas restantes sean iguales. A mayor repetición, mayor profundidad en los surcos del hábito. Cuando los hábitos están profundamente arraigados, como el comportamiento de los átomos de hidrógeno o las moléculas de nitrógeno, parecen inmutables, como si estuvieran gobernados por leyes eternas. Si tenemos en cuenta solo fenómenos establecidos desde hace mucho tiempo, es imposible decir cuál es la diferencia entre leyes eternas y hábitos establecidos hace mucho tiempo, porque en ambos casos los mismos fenómenos ocurren de modo muy parecido una y otra vez. La diferencia entre estas dos interpretaciones se vuelve experimentalmente observable cuando observamos fenómenos nuevos que nunca antes han ocurrido.

Por ejemplo, cuando los químicos hacen un nuevo compuesto químico y lo cristalizan, según la teoría de la ley eterna, debería cristalizar del mismo modo la primera vez tanto como cuando haga mil veces, o mil millones,

porque las leyes relevantes de la teoría cuántica, el electromagnetismo, la termodinámica, etcétera, son siempre y en todas partes las mismas. Por el contrario, si los hábitos se construyen en la naturaleza, la sustancia puede que cristalice muy difícilmente la primera vez, porque todavía no hay un hábito de formación de ese tipo de cristal. Pero cuanto más a menudo se hagan esos cristales, más fácil será que se formen en todo el mundo, a medida que se construye un nuevo hábito.

A través de la resonancia mórfica, la segunda vez que los cristales se hacen deberían formarse más rápidamente, debido a la influencia de los primeros cristales, siempre que los demás factores que intervienen sean iguales; la tercera vez, todavía más rápidamente, a causa de la influencia de los primeros y los segundos cristales; la cuarta vez, todavía más, por la resonancia mórfica de los primeros, segundos y terceros cristales, y así sucesivamente. Al final, esta memoria acumulativa conduciría a su cristalización siguiendo un hábito con un surco profundo, y la frecuencia de cristalización alcanzaría un límite superior.

¿Qué ocurre realmente? Es bien sabido que cuanto más a menudo se hacen los cristales, más rápidamente tienden a formarse en cualquier parte. La turanosa, un tipo de azúcar, se consideraba un líquido durante décadas antes de que cristalizase por primera vez en los años 1920. A partir de ahí se formaron cristales en todo el mundo. 198 Revisando casos como este, el químico americano C.P. Saylor comentaba que era 'como si las semillas de la cristalización, como polvo, hubieran sido transportadas por los vientos de extremo a extremo de la tierra'. 199

No cabe duda de que pequeños fragmentos de cristales anteriores pueden actuar como 'semillas' o 'núcleos' que facilitan el proceso de cristalización a partir de una solución supersaturada. Por eso el químico supone que la propagación de los nuevos procesos de cristalización depende de la transferencia de semillas de laboratorio en laboratorio, como una especie de infección. Así, la formación de nuevos tipos de cristales proporciona un modo de comprobar la hipótesis de la resonancia mórfica. 200 El aumento de la frecuencia de cristalización debería ser observable, aunque a los químicos que visitan los laboratorios se les impidiera la entrada y se filtraran las partículas de polvo.

La hipótesis se aplica también al comportamiento. Si las ratas en Londres aprenden un nuevo truco, las ratas de todo el mundo tendrían que poder aprenderlo con mayor rapidez, simplemente porque allí las ratas lo han aprendido. Cuanto más lo aprendan, más fácil debería ser su aprendizaje en cualquier parte. Hay ya evidencia, por experimentos con ratas de laboratorio, de que este notable efecto ocurre. 201 Del mismo modo, debería ser más fácil para las personas aprender lo que otras personas han aprendido ya, y hay evidencia científica de que es así. 202

La clave de la resonancia mórfica es la similitud. Su efecto usual es reforzar las similitudes, que conducen a la elaboración de hábitos. Por el contrario, los rituales implican lo inverso de este proceso. En los rituales, los patrones de actividad se representan de manera consciente y deliberada, del mismo modo que se realizaban antes. En los hábitos, la presencia del pasado es inconsciente; en los rituales, es consciente. A través de la resonancia mórfica, los rituales traen el pasado al presente. Cuanto mayor sea la similitud ente el ritual presente y el pasado, más fuerte será la conexión resonante. 203 De este modo, la resonancia mórfica proporciona una explicación natural de la cualidad repetitiva de los rituales hallados en las tradiciones de todo el mundo, e ilumina el modo en que los rituales conectan a los participantes actuales con todos aquellos que han realizado el ritual anteriormente, remontándose hasta la primera vez que se llevó a cabo.

Ahora bien, los rituales no solo tienen que ver con conectar a través del tiempo; tienen que ver también con la apertura al ámbito espiritual en el presente, del mismo modo que la gente se abría a este ámbito en el pasado. Repetir las mismas acciones ayudará a producir el mismo tipo de conexión espiritual. Los americanos que participan en el festival de Acción de Gracias están dando gracias a Dios en el presente, así como uniéndose a las generaciones anteriores de americanos que daban gracias a Dios.

Dos modos de participar en los rituales

Rituales en el saludo y rituales de despedida

Podemos hacernos más conscientes de nuestros rituales de acogida y nuestros rituales de despedida. Cuando estrechamos la mano, podemos

verlo como un gesto de paz. Cuando besamos o abrazamos, podemos darnos cuenta de que esta conexión física tiene antiguas raíces biológicas y sociales. Simios como los bonobos se besan frecuentemente, y los perros y los gatos se lamen y acarician con el hocico los unos a los otros como expresión de intimidad y confianza. Algunos animales intercambian comida pasándosela de boca en boca, como hacen los lobos adultos con sus cachorros, y en algunas culturas las madres humanas pasan comida masticada a sus bebés directamente de su boca a la de estos. Desde luego, los besos pueden ser eróticos, pero en muchas culturas han desempeñado desde hace mucho un papel social más amplio en los saludos y en las despedidas, incluyendo a los antiguos persas, egipcios, judíos, griegos y romanos. 204 Los primeros cristianos se daban el 'beso de la paz' y en la Iglesia católica romana actual, así como en la Iglesia anglicana, los miembros de la congregación intercambian un 'signo de la paz', un beso, un abrazo o un apretón de manos, como parte de la liturgia de la comunión.

La expresión de intenciones pacíficas es explícita en muchas formas de saludarse, como en el saludo musulmán *assalaamu alaikum*, la paz sea contigo; y en el saludo judío similar, *shalom aleichem*, que la paz esté contigo. Entre los hindúes, decir *namaste* o *namaskar* significa 'me inclino ante ti', y se realiza junto al *anjali mudra*, el gesto de colocar las manos unidas, significando 'me inclino ante lo divino en ti'. En todos los casos, estos rituales pueden tratarse como meras convenciones, pero cobran un nuevo poder y un nuevo sentido cuando nos damos cuenta de sus significados profundos.

Del mismo modo, los rituales de despedida pueden tener un mayor significado y poder cuando reconocemos la bendición que está implícita o explícita en ellos, como en 'goodbye', 'adieu', adiós y 'God bless you (Que Dios te bendiga)'.

La oración vespertina coral

La Oración Vespertina Coral es un servicio anglicano nocturno en el que se canta música coral, se salmodian salmos y se recitan poesías y oraciones antiguas. Los días laborables, habitualmente dura unos 45 minutos, y los domingos alrededor de una hora, porque los domingos se incluye un

sermón. Los coros en las catedrales, las abadías, las iglesias y las capillas han cantado la Oración Vespertina desde la época de la Reina Isabel I en el siglo XVI. Este es uno de los mayores tesoros culturales y religiosos de la Iglesia anglicana, con su hermoso inglés, del siglo XVI, y la riqueza de los arreglos musicales. Los grandes músicos isabelinos como Thomas Tallis y William Byrd crearon una exquisita música polifónica para este servicio, y desde entonces se han compuesto arreglos musicales.

La Oración Vespertina Coral tiene lugar en cientos de iglesias y catedrales todos los domingos por la tarde, no solo en Gran Bretaña, sino también en Irlanda, los Estados Unidos, Canadá, Australia, Nueva Zelanda, y otras partes del mundo anglófono. En muchas catedrales, abadías y capillas universitarias se celebra también los días laborables, cuando coros bien entrenados cantan música extraordinariamente bella cuyo eco circula alrededor de esos grandes espacios sagrados. Este servicio a menudo se ilumina con la luz de las velas y después se toca el órgano. En las catedrales y monasterios católicos romanos, hay un servicio nocturno similar llamado Canto Coral de las Vísperas.

Estos servicios contemplativos, tranquilos, que producen una atmósfera de paz, están abiertos gratuitamente a todo el mundo. Si uno es cristiano o procede de una educación cristiana, la mayor parte del lenguaje resonará con la propia experiencia y la de su tradición ancestral. Si se es ateo o agnóstico, se encontrará la Oración Vespertina Coral inspiradora y elevadora. Y si se procede de una tradición religiosa diferente, este servicio proporcionará una muestra de la tradición cristiana y ofrecerá un modo fácilmente accesible de participar en ella. Son bienvenidas las personas de todas las fes y las que no pertenecen a ninguna. Para Gran Bretaña e Irlanda, un sitio web, www.choralevensong.org, proporciona información acerca de dónde hallar la Oración Vespertina Coral, cuándo se celebrará, así como detalles de los coros y la música que cantarán.

Asistir a la Oración Vespertina Coral, anglicana o católica, es un modo sencillo de participar en un ritual ya bastante antiguo que otorga un fuerte sentido de continuidad a lo largo del tiempo, y que puede conferir bendiciones a todos los que participan en él.

6. El canto, la salmodia y el poder de la música

He estado inmerso en la música desde que nací, pero no pretendo que esto me confiera una distinción especial. Casi todos los seres humanos a lo largo de la historia han estado inmersos en música. La música desempeña una parte en todas las tradiciones religiosas. Incluso en las sociedades modernas seculares, la música impregna la mayoría de los hogares a través de las radios, las televisiones y los equipos de música, y está presente en muchos espacios públicos, aunque sea solo como música de fondo en los centros comerciales y los hoteles.

Mi madre tocaba el piano, mi padre, la flauta, y mi abuelo paterno era organista de iglesia y maestro de coro, como lo fue uno de sus hijos, el hermano menor de mi padre. A los cinco años empecé a aprender piano, y órgano a los quince. Canto y he cantado en el coro de mi escuela preparatoria anglicana, y más tarde en la escuela secundaria anglicana a la que asistí. Como estudiante universitario en Cambridge, canté en un coro madrigal. En esa época yo era ateo, y no asistía a los servicios de la iglesia con regularidad. No obstante, disfrutaba yendo a la Oración Vespertina Coral. También tocaba el órgano de la Universidad.

Mientras tanto, cuando era estudiante universitario, unas vacaciones las pasé con un amigo que vivía cerca de Liverpool, y fue cuando conocimos a los Beatles en *The Cavern*, justo antes de que saltaran a la fama. Ellos me abrieron una nueva dimensión de la experiencia musical; poco después llegaron los Rolling Stones.

Cuando estaba trabajando y viviendo en la India, en Hyderabad, con frecuencia escuchaba a grupos de hindúes en los pueblos y los templos cantando *bhajans*, canciones devocionales a las diosas y los dioses, y música extática en santuarios sufís. También viví en un *ashram* cristiano en Tamil Nadu, en el que cantaba y salmodiaba cinco veces al día. Conocí a mi esposa, Jill Purce, en la India en 1982. Jill impartía ya entonces, y todavía

lo hace, talleres de cánticos y sonidos sanadores. Es una pionera del renacimiento del canto en grupo, se basa en muchas tradiciones culturales diferentes, incluyendo el canto de armónicos de Mongolia y de Tuvá. En sus talleres, proporciona una experiencia directa poderosa de los principios fundamentales del canto y la salmodia compartidos por las tradiciones de todo el mundo. 205

Todos tenemos nuestras biografías musicales, y todas ellas son diferentes. Como dijo el neurólogo Oliver Sacks: 'para prácticamente todos nosotros la música tiene un gran poder, lo apreciemos o no, y nos consideremos o no especialmente "musicales". Esta atracción hacia la música se muestra en la infancia, resulta evidente y central en todas las culturas, y probablemente se remonta a los orígenes mismos de nuestra especie. Tal "musicofilia" es algo dado en la naturaleza humana'. 206

En este capítulo analizaré los orígenes evolutivos del canto, la salmodia y la danza; a continuación, sus efectos sobre el bienestar de las personas, la fisiología de los participantes y la cohesión de los grupos. Luego, consideraré la música en el contexto de la física y de la consciencia, y terminaré preguntándome por qué la mayoría de las culturas suponen que los dioses, las diosas, los ángeles, los espíritus y Dios aman la música. ¿Es solamente una proyección humana? ¿O se trata de una intuición que capta la naturaleza de la realidad última?

La evolución del canto y la música

Las canciones no dejan fósiles, de modo que no tenemos pruebas concretas de las actividades vocales de nuestros antepasados remotos. Pero podemos aprender mucho mirando otras especies animales, fósiles y restos arqueológicos, y comparando las tradiciones musicales humanas.

Charles Darwin marcó el camino al pensar en la evolución de la música. En su libro *El origen del hombre*, y en *La selección en relación con el sexo*, analizó 'la capacidad y el amor por el canto o la música' en una amplia gama de animales. Señaló que algunas especies de insectos y arañas producen sonidos rítmicos, generalmente frotando determinadas estructuras especiales sobre sus piernas. En la mayoría de las especies, solo los machos

producen esos sonidos. Él pensó que su objetivo principal era 'llamar o atraer al sexo opuesto'. En algunas especies de peces, los machos hacen sonidos en la época reproductiva. Los vertebrados que respiran aire tienen un tubo para inspirar y expulsar el aire, y por tanto tienen el potencial de producir sonidos modificando el flujo de aire a través de un órgano vibratorio. En los anfibios, muy especialmente en las ranas y los sapos, los machos croan y cantan durante la época reproductiva, a veces en coros. Algunos reptiles producen sonidos, igual que sucede en muchas especies de pájaros.

Como dijo Darwin: 'Solo el macho de las tortugas hace un ruido especial, y solo durante la estación del amor. Los caimanes machos braman o rugen durante la misma época. Todo el mundo sabe hasta qué punto los pájaros utilizan sus órganos vocales como medio de cortejo; y algunas especies hacen lo que podría llamarse música instrumental'. 207 Un ejemplo es la percusión producida mecánicamente por la agachadiza (*gallinago*) mediante la vibración de las plumas externas de su cola cuando agitan el aire como parte de su parada nupcial. Y los pájaros carpinteros tamborilean, más que cantar, para atraer compañeros, picoteando rápidamente sobre objetos resonantes para crear un característico patrón de sonidos. Darwin también llamó la atención sobre las especies de mamíferos que producen sonidos musicales, como los ratones y gibones.

No solo muchas especies producen sonidos, sino que también parece ser atraídas por la música. ¿Por qué? Darwin no tenía respuesta:

> Pero si se siguiera preguntando por qué los tonos musicales en cierto orden y ritmo proporcionan placer a los hombres y a otros animales, ya no podemos dar como razón lo agradable de ciertos sabores y olores. Que resultan placenteros para algún tipo de animales podemos inferirlo del hecho de que sean producidos durante la época del cortejo por muchos insectos, arañas, peces, anfibios y pájaros; pues si las hembras no pudieran apreciar tales sonidos y ser excitadas o encantadas por ellos, los esfuerzos perseverantes de los machos, y las complejas estructuras que a menudo solo ellos poseen, no tendrían ninguna utilidad; y eso resulta imposible de creer. 208

En la mayoría de las especies animales, solo los machos cantan. Pero en algunas especies de monos y simios, entre los que destacan especialmente los gibones, ambos sexos cantan. Y también en los humanos lo hacen tanto los machos como las hembras. Darwin pensó que la música tenía un origen muy antiguo, lo que ayudaría a explicar su presencia en todas las culturas humanas. Él señaló que se habían encontrado flautas hechas de huesos y cuernos de renos en cuevas junto a utensilios de sílex y restos de animales extinguidos, sugiriendo que se habían confeccionado y utilizado hace muchísimo tiempo. La reciente datación por el carbono de tubos y flautas de hueso procedentes de cuevas de Francia y Alemania ha mostrado que las más antiguas se hicieron hace unos 40.000 años, poco después de que nuestra especie, el *Homo sapiens*, llegase a Europa. 209 Ian Cross, un investigador moderno de la evolución de la música, cree que su sofisticado diseño sugiere que 'la música es probable que haya sido de considerable importancia para un pueblo que acababa de habitar un entorno nuevo y potencialmente amenazador'. 210 La música podría haber ayudado a estos nuevos pobladores de Europa a adaptarse a este mundo extraño e incierto promoviendo vínculos y mayor cohesión grupal. Y el uso de instrumentos musicales llegó probablemente después del desarrollo del canto y la danza.

Darwin llamó también la atención sobre la importancia de la música para inducir emociones. Él señaló que, en la oratoria, los elementos musicales se utilizan para suscitar emociones en la audiencia. 'Incluso los monos expresan sentimientos intensos según los diferentes tonos: rabia e impaciencia con las notas bajas, miedo y dolor con las notas altas'. 211 También argumentó que la larga historia evolutiva de las respuestas a la música ayudaría a explicar sus efectos sobre las emociones:

> Podemos suponer que los tonos y los ritmos musicales eran utilizados por nuestros antepasados semihumanos durante la época del cortejo, cuando los animales de todas las especies se excitaban no solo con el amor, sino también con las intensas pasiones de los celos, la rivalidad y el triunfo. A partir del principio profundamente establecido de asociaciones heredadas, los tonos musicales es probable que en este caso recordaran de manera vaga e indefinida las intensas emociones de una época pasada.

Como Darwin observó, en este contexto, es sin duda relevante que 'el amor sigue siendo el tema más frecuente en nuestras canciones'. 212

Darwin sugirió también que la evolución del canto y la del lenguaje estaban muy estrechamente relacionadas. Pensaba que el canto fue primero y que el habla evolucionó a partir de la música. En este sentido, anticipó buena parte del pensamiento evolucionista moderno acerca del origen del lenguaje. No obstante, en lugar de que la música preceda al lenguaje, el musicólogo Steven Brown ha propuesto que ambos surgieron de un sistema comunicativo común, el 'musilenguaje'. Cuando se separaron, el lenguaje se volvió más importante para la comunicación exacta, y la música desempeñó un papel predominantemente social para conseguir la vinculación y la unidad del grupo. 213

Sincronización social

Las pruebas fósiles sugieren que la capacidad de producir sonidos protomusicales podría haber evolucionado desde hace 1.800.000 años, en el *Homo ergaster* y el *Homo erectus*, quienes andaban erguidos y tenían un cerebro de unos 1.000 centímetros cúbicos (cc), no muy inferior a la media moderna de 1.400 cc. Su tórax con forma de barril y sus capacidades vocales realzadas, junto a sus conductos auditivos similares a los de los humanos modernos, sugieren que los sonidos de sus voces eran ya de gran importancia para su vida social. Hace unos 700.000 años, con el surgimiento del *Homo heidelbergensis*, apareció un tracto vocal totalmente moderno, junto con oídos que eran sensibles al máximo a los sonidos en la gama de la palabra y el canto. 214

Nadie sabe cuándo las sociedades humanas descubrieron por primera vez el poder del movimiento sincronizado y de la realización de sonidos. Los primates no humanos no tienen la capacidad de cantar juntos con un ritmo constante, aunque los chimpancés y los bonobos a veces hacen breves arranques de llamadas sincronizadas. 215 En cuanto los protohumanos desarrollaron esta capacidad, cantar y danzar probablemente surgieron juntos. Coordinando sus sonidos y sus movimientos, descubrieron un poder por el que el todo era más que la suma de las partes. Esta actividad sincronizada habría tenido enormes efectos sobre los miembros del propio

grupo, y también sobre otras especies. Los depredadores habrían quedado impresionados por la exhibición del poder del grupo unido. 216

Todavía hoy, a los senderistas en Canadá y en los Estados Unidos se les enseña a responder a los osos, los pumas y otros depredadores que suponen una amenaza, intentando parecer más grandes de lo que son, levantando las manos y haciendo sonidos fuertes. Si esto funciona con una persona, tiene que funcionar mejor con diez personas pataleando, moviendo sus brazos y gritando sincronizadamente. Esto habría impresionado también a otros grupos humanos. Muchas sociedades tribales utilizan cantos de guerra, que todavía existen en forma doméstica en los cantos del fútbol, como en el *haka* maorí o el canto de guerra ejecutado por el equipo de rugby New Zealand All Blacks antes de empezar un partido.

Los humanos tenemos una larga historia de incorporación mutua. Incluso en las ciudades modernas, esta tendencia aparece de manera espontánea e inconsciente. Cuando las personas van caminando y hablando juntas, a menudo se sincronizan entre ellas sin pensarlo, y andan al mismo paso. 217 Nuestra tendencia natural a marcar el paso se formaliza en la marcha militar. Cuando las tropas marchan, se mueven de manera más cohesionada y eficiente que si simplemente van paseando en grupos al azar. Este principio desempeñó una parte importante en la disciplina militar hace 2.000 años, en el ejército romano, y los ejércitos modernos todavía realizan impresionantes exhibiciones del poder grupal marchando en columnas de soldados, acompañados de música marcial con percusión.

Las formas más extendidas de sincronización mutua ocurren a través de la salmodia, el canto y la danza. La gente respira unida, realizan sonidos juntos y se mueven de manera sincronizada. Entran en una relación resonante, rítmica, con los otros miembros del grupo. Aun cuando las personas no participan en la ejecución de la música o la danza y están sentadas como parte de una audiencia, están sincronizadas, aunque sea de una manera implícita, y muchas se mueven o siguen el ritmo de la música.

Aunque Darwin estaba en lo cierto respecto al papel competitivo de la música en el cortejo, descuidó el papel cooperativo de la música en las sociedades humanas, que actualmente es el tema dominante en los análisis de la evolución musical. 218 En las sociedades tradicionales, la música es

ante todo participativa. Todo el mundo participa cantando, danzando, o ambas cosas. A través de la participación musical, las personas asumen una identidad grupal, y experimentan y expresan emociones unidas. 219 En la mayoría de las culturas, la música es un componente esencial de los rituales, como los ritos de paso, las bodas, los ritos funerarios y los festivales estacionales. 220 La música ayuda a mantener la cohesión del grupo, y constituye una expresión de esta.

Así pues, en una perspectiva evolucionista, la música probablemente surgió en el contexto del cortejo y de la competitividad sexual, como Darwin sugirió, pero también como expresión de la solidaridad, la conectividad y la unidad grupales. Participando en las mismas canciones, danzas y cantos, a menudo las personas se sienten parte de un todo mayor. En las danzas tradicionales, están unidos a todos aquellos que han bailado las mismas danzas antes que ellos, y a los que han cantado los mismos cantos. 221 Según la hipótesis de la resonancia mórfica (analizada en el capítulo 5), resuenan con los danzarines y cantantes ancestrales, trayendo el pasado al presente.

El canto salmodiado

Todos los especialistas en la evolución de la música coinciden en que la música vocal precedió a la música instrumental, como sucede en nuestras propias vidas individuales. Muchas madres cantan a sus bebés o les hablan arrullándolos, algo que a veces se denomina 'maternizar' o 'acunar', y muchos niños aprenden a cantar rimas infantiles. Si aprenden instrumentos musicales, generalmente lo hacen después de haber aprendido ya a cantar.

El canto salmodiado difiere del cantar habitual sobre todo en que es más repetitivo. Una frase corta puede cantarse en un tono sencillo una y otra vez, como en el canto salmodiado de mantras hindúes o budistas. O también puede cantarse una melodía sencilla repitiéndola con palabras diferentes, como en la salmodia de oraciones y salmos en las liturgias ortodoxa, católico-romana y anglicana. En la salmodia, a diferencia del canto, generalmente no hay un ritmo establecido; a menudo siguen el ritmo de las palabras.

Buena parte de lo que sé sobre el canto salmodiado procede de mi mujer, Jill Purce, 222 quien, como digo, ha venido impartiendo talleres de voz y enseñando canto salmodiado durante unos 40 años. Ha sido pionera en enseñar cómo experimentar el poder de la voz, que es común a todas las tradiciones espirituales. En sus talleres muestra cómo la salmodia, especialmente la salmodia repetitiva, lleva a los grupos de personas a una resonancia literal mutua. Mediante el canto salmodiado de mantras, todo el grupo puede entrar en una especie de resonancia con quienes han cantado los mismos cantos antes (esto será analizado más adelante). He aquí algunos de los principios básicos relativos a las vocales y los mantras que enseña.

Vocales

Si comparamos con el hablar, salmodiar y cantar implican ambos un alargamiento de los sonidos vocales. Las vocales se producen con la boca abierta y un continuo fluir de aire desde los pulmones. Las consonantes interrumpen el flujo del aire; se articulan bloqueándolo (p, b, t, d, k, g), desviándolo a través de la nariz (n, m), o bien obstruyéndolo (f, v, s, z). Incluso cuando se salmodian con la misma nota, las distintas vocales suenan de manera diferente. Esto se debe a que poseen diferentes patrones de armónicos, producidos por configuraciones diferentes dentro de la garganta, la boca y que son modulados por la posición de la lengua. Estos sonidos vocales producen patrones específicos de vibración, no solo en los órganos vocales, sino también en otras partes del cuerpo. Puedes experimentarlo por ti mismo. Cierra tus oídos poniendo las puntas de los dedos en ellos. Luego, intenta salmodiar en una nota única las vocales i (como en ir), e (como en ver), a (como en dar), o (como en dos) y u (como en tú). Cuanto más efectivamente bloquees tus oídos, mejor experimentarás las vibraciones internamente, localizadas en distintas partes de tu cuerpo. Por ejemplo, al hacerlo, hallarás que el sonido *a* se sitúan sobre todo en tu pecho, y el sonido *i* en tu cabeza, haciendo vibrar el cráneo –lo que hace que tu cerebro literalmente vibre dentro de él–. Las consonantes *m* y *n* también tienen efectos vibratorios que puedes experimentar tapándote los oídos y murmurando *mm* y *nn*.

Mantras

Los mantras son sonidos sagrados, a menudo en lenguas antiguas, como el sánscrito. Son sonidos determinados, o cadenas de sonidos concretos, para enfermedades específicas u otros fines, algunos de ellos para entrar en un estado de claridad y vacuidad, y otros para sintonizar con un linaje de maestros. [223]

Los cantos salmodiados al estilo de los mantras se utilizan en muchas tradiciones, por ejemplo entre los místicos sufís del islam, en los que ciertas formas de salmodia se combinan con movimientos rítmicos del cuerpo y con la respiración rítmica, que puede ayudar a introducir a quienes realizan la salmodia a un estado de éxtasis o dicha. [224] Salmodiando juntos, respirando y haciendo los mismos sonidos, las personas entran en sincronía entre sí. [225]

Algunos mantras son exotéricos, ampliamente conocidos y parte esencial de la oración y la práctica ritual. Otros son esotéricos, transmitidos de maestro a discípulo en privado.

El mantra más conocido y más importante de la tradición india es ॐ, *Om*, o *Aum*. Los sonidos se pronuncian más o menos así: aa-oo-mm. Puedes explorar sus efectos físicos inmediatos tapando tus oídos, y salmodiándolo en una nota sencilla. Yo, cuando lo hago, siento el sonido *a* vibrando sobre todo en mi pecho. Si luego paso a cantar el *oo* a través de una *o* corta, las vibraciones suben hacia la garganta, y luego, cuando paso al *oo*, suena en la parte inferior de mi cabeza, y el sonido *mm* produce vibraciones que se propagan a partir de mi nariz.

El mantra más importante en las tradiciones cristiana, judía e islámica es *Amén*, bastante parecido al *Om*. Pero, aunque se escriba *Amén* en la transliteración latina, su pronunciación original y la tradición judía, en las Iglesias ortodoxas orientales y en el islam es *Ameen*. (En el Nuevo Testamento griego se escribe αμην, donde la segunda sílaba, η, *eeta*, es una *e* larga, a diferencia de la e, epsilon, una *e* breve. El latín solo tiene una letra para *e*).

La forma original αμην es más potente mántricamente que la transliteración latina. Prueba ambas versiones por ti mismo. Yo, cuando lo hago, en la forma latina, tanto la vocal *aa* como la vocal *eh* están en mi pecho, y la vibración salta a la región de la nariz con la *m* y la *n*. Salmodiar *aa-mee-nn* tiene un efecto muy distinto. Después de la vibración nasal del *mm*, el sonido *ee* resuena con la parte externa de mi cráneo antes de que el centro resonante vuelva de nuevo a la región nasal con el *nn*.

Los mantras exotéricos se conocen y utilizan ampliamente, pero los mantras esotéricos son más específicos, y se han transmitido a lo largo de muchas generaciones de maestro a estudiante, de manera oral. Los tibetanos recorren grandes distancias para recibir la transmisión de un mantra por un maestro. Cuando la gente utiliza estos mantras, en las tradiciones hindú y tibetana, como digo, creen que están sintonizando con todo el linaje de maestros. Esto los conecta con los logros de esos maestros, con los estados de conexión espiritual con la consciencia última.

Este es un punto en el que la comprensión tradicional de los mantras y mis propias ideas acerca de la resonancia mórfica convergen. Cuando la gente está cantando un mantra en grupo, simultáneamente resuenan al menos de tres modos: primero, con las resonancias físicas en el interior de sus tractos vocales y sus huesos, como hemos dicho antes; en segundo lugar, a través de la sincronía resonante de los miembros del grupo entre sí, salmodiando los mismos sonidos, sincronizados con un ritmo compartido; y en tercer lugar, a través de la resonancia mórfica entre quienes cantan en el presente y todas aquellos que han cantado el mismo mantra en el pasado, sintonizándose a través del tiempo. 226

Efectos del cantar juntos

Una ventaja del canto salmodiado repetitivo, o de cantar canciones simples al unísono, es que todo el mundo puede unirse, aunque uno piense que no tiene una buena voz o que no sabe cantar entonando adecuadamente. No cabe duda de que esta experiencia de conexión y unidad es una de las razones principales por las que se ha utilizado el uso de la salmodia y el canto en prácticamente todas las sociedades, las comunidades y las religiones tradicionales. Y probablemente es una de las principales razones por las que muchas personas se unen a los coros de las iglesias y a los coros de la comunidad en el mundo moderno. Estas son actividades voluntarias, y la gente no participaría en ellas a no ser que extrajera algún beneficio. En efecto, algunos estudios científicos de personas que cantaban en coros hallaron que la mayoría decía que cantar en grupo les hacía sentirse mejor, que contribuía a su bienestar mental y emocional. 227

Estas impresiones subjetivas van acompañadas también de cambios fisiológicos medibles. Muestras de saliva tomadas de los participantes, antes y después de cantar, mostraban un aumento significa de la inmunoglobulina A (s-IgA), indicativo de un aumento de la actividad del sistema inmunitario. 228 Este tipo de inmunoglobulina se segrega en los fluidos corporales, como mucosidad en el tracto bronquial, en el genital y en el digestivo, y constituye una primera línea de defensa contra las infecciones microbianas. En un estudio con un coro clásico, los niveles de s-IgA aumentaron en un promedio de 150 % durante los ensayos y de un 240 % durante las actuaciones. 229

Algunos estudios con personas en residencias de la tercera edad que cantaban juntos mostraron reducciones significativas de las medidas estándar de estrés y depresión, comparadas con los que no cantaban. En un estudio de un año de duración, las personas mayores independientes que cantaban en el coro de su comunidad mostraron mejoras significativas en su salud física y su salud mental. 230 En pacientes con demencia, tanto cantar como escuchar música aliviaba algunos de sus síntomas perturbadores, entre ellos la depresión y la conducta agitada y agresiva. 231

Después de una amplia revisión de la investigación sobre los efectos del canto coral, un grupo de investigadores resumió sus conclusiones del modo siguiente:

- El canto coral genera felicidad y eleva el ánimo, contrarrestando los sentimientos de tristeza y depresión.
- El canto implica concentración, lo cual reduce la preocupación.
- Cantar implica respirar de manera profunda y controlada, lo que contrarresta la ansiedad.
- El canto coral proporciona un sentido de apoyo social y de amistad, lo cual mejora los sentimientos de aislamiento y soledad.
- El canto en coro implica educación y aprendizaje, y esto mantiene la mente activa y contrarresta el declive de las funciones cognitivas.
- Cantar en coro implica un compromiso regular para asistir a los ensayos, algo que motiva a las personas a evitar estar físicamente inactivas. 232

Los efectos beneficiosos de la música están tan bien establecidos que forman la base de una profesión terapéutica, la musicoterapia, que puede utilizarse para ayudar a los adultos o a los niños con trastornos conductuales o emocionales, para gestionar el dolor, para lograr una mayor relajación, y en muchos otros contextos, incluyendo la terapia con mujeres embarazadas y sus niños todavía no nacidos. 233

A partir de los tres meses, más o menos, el feto puede escuchar los sonidos y responder a la música en el seno materno, como se pone de manifiesto por sus movimientos, revelados por el escáner. Y los bebés y niños pequeños a menudo se calman con la música, razón por la cual muchas madres en muchas culturas siempre les han cantado canciones de cuna. No resulta sorprendente, pues, que la música estimulante tenga efectos fisiológicos estimulantes y tienda a aumentar la frecuencia cardíaca, la frecuencia respiratoria y la presión sanguínea, en parte activando la liberación de adrenalina; la música lenta se asocia con la disminución de estas mediciones. Estos cambios fisiológicos están controlados por la actividad del tallo cerebral, la parte del cerebro que se une a la médula espinal, a través de la cual los nervios motores y sensorios pasan de la parte principal del cerebro al resto del cuerpo. El *tempo* musical afecta a la activación de

las células nerviosas del tallo cerebral, sincronizándolas con la música. 234 Una sincronización similar tiene lugar en el cerebelo, que se ocupa de la coordinación de los movimientos y del equilibrio. 235 Tanto el tallo cerebral como el cerebelo son partes evolutivamente antiguas del cerebro, dentro del llamado cerebro reptiliano.

Los efectos de los diferentes tipos de sonidos pueden relacionarse con instintos evolutivos antiguos:

> La música habitualmente clasificada como 'estimulante' imita los sonidos de la naturaleza, como las llamadas de alarma de muchas especies, que indican sucesos potencialmente importantes (por ejemplo, sonidos fuertes de aparición repentina y un motivo breve repetitivo). Resulta interesante que el afecto positivo y la anticipación de la recompensa se hayan asociado también con llamadas de alta frecuencia y de motivo breve. Esto, a su vez, aumenta la estimulación del sistema nervioso simpático (frecuencia cardíaca, pulso, conductividad de la piel y respiración). Por el contrario, la música 'relajante' imita sonidos naturales suaves como vocalizaciones maternas, ronroneos y arrullos (sonidos suaves, tonos bajos con una amplitud gradual envolvente), que disminuyen la excitación del simpático. 236

Así como los ritmos se relacionan fundamentalmente con el tallo cerebral y el cerebelo, las melodías se procesan en el hemisferio derecho de la corteza cerebral, el lado del cerebro opuesto a las áreas principales de procesamiento del lenguaje. 237 Y no resulta sorprendente que la música agradable active también regiones del cerebro (en el sistema mesolímbico) que están implicadas en la excitación y la experiencia de placer. 238

Otro efecto de la música enraizado en la historia antigua de la evolución es su efecto sobre los niveles de la oxitocina, la llamada hormona del amor, que se halla en muchos invertebrados y en todos los vertebrados, producida en el cerebro y segregada desde la glándula pituitaria. (Químicamente, la oxitocina es un péptido, formado por una cuerda de nueve aminoácidos). Esta hormona está implicada en la conducta reproductiva y en la puesta de huevos, incluso en las lombrices de tierra, y en el cortejo y la actividad sexual de las ranas y los sapos, los reptiles y los pájaros, en los que estimula

la conducta vinculante y el canto. 239 Lo mismo es cierto en el caso de los mamíferos, como los ratones cantarines y los hámsteres. 240

Del mismo modo, en los humanos la oxitocina desempeña un papel en la vinculación social, la actividad sexual y durante el parto. En las madres que amamantan a sus hijos, la liberación de oxitocina en la corriente sanguínea es parte del reflejo de salida de la leche, que generalmente ocurre cuando las madres oyen llorar a su niño. Los niveles de oxitocina en el cerebro no pueden medirse directamente, pero su concentración en la sangre aumenta en los bebés que oyen que sus madres les cantan en 'la lengua de las madres'. En otros estudios, los niveles de oxitocina aumentaban cuando la gente cantaba, 241 y los pacientes en los hospitales, después de una operación, que oían música suave estaban más relajados y tenían niveles de oxitocina más altos que quienes no escucharon música. 242 La oxitocina facilita el comportamiento confiado y reduce el miedo y la ansiedad.

Privación musical

Como acabamos de ver, la música tiene muchos efectos positivos sobre la salud, el bienestar, la vinculación social y la cohesión grupal. El corolario ha de ser que la ausencia de música tiene efectos negativos sobre la salud, el bienestar, el vínculo social y la cohesión grupal.

En su libro *Dancing in the Streets: A History of Collective Joy*, Barbara Ehrenreich argumenta que la privación musical se relaciona con un aumento en la incidencia de la depresión en las sociedades seculares modernas, en las que pocas personas cantan juntas. 243

En muchas sociedades tribales y comunidades cazadoras-recolectoras, prácticamente todo el mundo canta y danza, estando juntos. Pero a medida que se desarrollaron las sociedades agrícolas, con el crecimiento de las ciudades y jerarquías sociales, hubo un conflicto entre la danza estática y la preservación del orden social. En los estados de éxtasis, las personas poseen una conciencia reducida del entorno y de las restricciones sociales habituales. Están más abiertas a estados alterados de consciencia, que pueden incluir una sensación de conexión espiritual y una gran alegría. En las sociedades jerárquicas, la preservación de la dignidad y de la autoridad

de los jefes o los que ocupan los puestos superiores entra en conflicto con su participación en las danzas con los que socialmente son sus inferiores. En algunas sociedades, los festivales han aliviado esta tensión al permitir una inversión del orden social, como en las Saturnalias de la antigua Roma, el 17 de diciembre, momento en el que los sirvientes se convertían en dueños y los dueños en sirvientes.

Yo mismo experimenté esta inversión de papeles cuando viví en la India. Cuando trabajaba en el International Crops Research Institute para las Zonas Tropicales semiáridas, cerca de Hyderabad, viví en el ala de un palacio que se derrumbaba. El palacio era propiedad de un joven rajá, cuya familia formaba parte de la nobleza tradicional del estado de Hyderabad. El rajá y su esposa, la *rani*, eran devotos hindúes, y normalmente llevaban una vida sosegada. En la víspera del festival del Holi, poco antes del equinoccio de primavera, me invitaron a unirme a ellos para la hoguera en el jardín del palacio. Durante mi primer año en la India, yo no tenía ni idea de qué esperar, y quedé sorprendido de lo que ocurrió. Me encontré en una reunión que incluía a todos los sirvientes y sus familias. La danza alrededor de la hoguera era salvaje. El joven *mali*, o jardinero, un joven vivaz, era ahora el amo, y lanzaba insultos al rajá, hablándole de la manera más familiar e irrespetuosa, entre carcajadas. La mañana siguiente, la *rani* me dio un vaso de 'bebida especial del Holi', que resultó ser *bhang*, un potente brebaje de cannabis. Con todo el mundo animado y un estado de ánimo totalmente festivo, corrimos dando vueltas lanzándonos chorros de agua coloreada los unos a los otros. Una vez más, no había distinción de clase ni de casta. Todo el mundo se divertía. Al día siguiente volvió la vida normal, pero todo parecía muy distinto.

En el Antiguo Testamento, en los salmos se celebra la danza, y desde luego era habitual en las fiestas de casamiento y otras celebraciones, pero había un inevitable conflicto con la jerarquía y la dignidad. El rey David participó casi desnudo en una danza por las calles de Jerusalén (2 Samuel 6:14), pero su esposa Mikal lo desaprobaba fuertemente. Le decía que se había deshonrado a sí mismo al descubrirse '¡ante las criadas de sus servidores como se descubriría desvergonzadamente un cualquiera!' (2 Samuel, 6: 20). Y los profetas hebreos desaprobaban las danzas extáticas que los judíos compartían con los otros habitantes de Palestina. Un profeta tras otro

condenaron sus danzas en las arboledas sagradas dedicadas a las diosas de Canaán, que se convertían en orgías. 244

Un conflicto similar existía en la antigua Grecia entre los rituales extáticos asociados con el dios del vino, Dionisos, y las fuerzas de la disciplina militar, conflicto destacado en la obra de Eurípides, *Las Bacantes*. El rey-guerrero Penteo intentó acabar con las ménades que danzaban salvajemente, mujeres seguidoras de Dionisos. Pero al final, no pudo resistirse; se disfrazó con ropa de mujer y fue a danzar, solo para hallar una terrible muerte cuando fue descuartizado miembro a miembro por su propia madre.

De manera similar, en la Roma imperial se suponía que las personas ricas e importantes no se permitían danzar de manera indigna en público. No obstante, el culto dionisíaco de Baco (el equivalente romano de Dionisos) se hizo cada vez más popular, hasta que se consideró una amenaza. Fue salvajemente reprimido en el año 186 a.C., cuando unos 7.000 hombres y mujeres fueron arrestados por participar en ritos báquicos, y la mayoría fueron ejecutados. 245 Los antiguos dioses y diosas eran accesibles mediante la danza y el éxtasis inducido ritualmente. Los dioses del firmamento más recientes, Yahvé y Zeus, en lugar de eso hablaban a través de los profetas y los sacerdotes.

Con la llegada de Jesús, la situación cambió otra vez. Jesús tenía un aspecto dionisíaco, y se conmemora en la Sagrada Comunión bebiendo vino. Su primer milagro fue la transformación de 180 galones de agua en vino en un banquete de boda, una vez se había terminado el suministro original (Juan 2: 1-11). Los encuentros de los primeros cristianos a menudo implicaban banquetes, bebida y probablemente también danza, 246 y toda la historia cristiana ha estado recorrida por la tensión entre la celebración alegre y la desconfianza ante la conducta desordenada.

En la Edad Media, los festivales y los carnavales eran tolerados por la Iglesia católica romana. Ahora bien, en la Reforma protestante, estas celebraciones populares fueron denunciadas por algunos de los reformadores, especialmente por los calvinistas. En el siglo XVII, los puritanos en Inglaterra intentaron suprimir totalmente la danza, y eliminaron los *Maypoles* [danza del primero de mayo, alrededor de un palo alto, o Palo de Mayo] que eran el centro de las danzas en las ciudades y en

los pueblos. Pero hubo ganancias y pérdidas. Antes de la Reforma, las congregaciones eclesiásticas tenían poca participación en el servicio, pero después, especialmente en la Alemania luterana, se animaron a cantar. Y al propio Lutero le gustaba danzar.

Aunque probablemente la depresión existía en el mundo antiguo, Ehrenreich señala que a partir del siglo XVII se convirtió en un rasgo cada vez más dominante de la cultura europea. La melancolía iba en ascenso, especialmente en los países protestantes. Un nuevo énfasis en la autonomía del yo daba una mayor sensación de libertad individual, pero también producía aislamiento. Junto al malestar social experimentado por muchas personas como consecuencia del traslado desde las aldeas a los pueblos y ciudades, este nuevo individualismo se veía acompañado por una creciente ansiedad y una depresión cada vez más frecuente. 247 En el siglo XIX y comienzos del XX, los exploradores y misioneros europeos se quedaban horrorizados por las danzas extáticas de los pueblos indígenas, especialmente cuando entraban en trance, a veces echando espuma por la boca, sin sentir dolor, teniendo visiones y creyéndose poseídos por espíritus o divinidades. En la introducción a un libro sobre danza tribal publicado en 1926, su autor, W.D. Hambly, tenía que solicitar a los lectores su simpatía hacia el tema:

> El estudiante de la música y la danza primitivas tendrá que cultivar el hábito de mantener una actitud abierta hacia las actividades de las razas atrasadas […]. La música y la danza interpretadas salvajemente a la luz del fuego en una selva tropical han provocado no rara vez la censura y la repugnancia de los visitantes europeos, que no han visto más que lo que resulta grotesco o sensual. 248

Los occidentales educados tenían danzas más serenas, aunque sus compatriotas menos educados todavía danzaban salvajemente en Carnaval y otras fiestas.

En el Caribe y en las Américas, a principios del siglo XIX, la música cantada por los esclavos de origen africano no era solo emocionalmente perturbadora para algunos propietarios blancos de esclavos, era también políticamente amenazadora. Las revueltas a menudo estallaban durante los festivales o las celebraciones, incluida la Navidad, cuando la danza

proporcionaba a los oprimidos un mayor sentido de solidaridad, comunidad y cooperación. Este trasfondo histórico es una de las razones por las que la revolución del *rock and roll* que comenzó a finales de los 50 tuvo un efecto tan profundo sobre la sociedad blanca. Era un retorno de lo reprimido. La música de músicos blancos, desde Elvis Presley en adelante, estaba inspirada por la música afroamericana, ella misma profundamente enraizada en la música negra de iglesia. Los intérpretes negros de los años 50 y 60, como Ray Charles, Little Richard y Aretha Franklin, reconocían su obvia deuda con la música negra de iglesia, y muchos de ellos cantaban tanto canciones religiosas como seculares.

La revolución del *rock and roll* transfirió algo del sentido afroamericano del ritmo a los pueblos de descendencia europea. Y desde los 60 en adelante, a través de los festivales musicales, como el Festival de Glastonbury en Inglaterra, algo del antiguo sentido del carnaval regresó. Pero, aparte del hecho de que estos sean acontecimientos seculares, más que religiosos, hay una gran diferencia con los tipos de celebración más antiguos. La gente danza en festivales, clubs y fiestas, pero la mayoría no canta ni hace música. Son consumidores más que creadores. Si escuchar música fuera suficiente para contrarrestar la depresión, entonces la depresión habría disminuido en las últimas décadas, porque la música se ha vuelto omnipresente a través de la radio, las grabaciones, la música de fondo, la música de películas, de los anuncios, reproductores de música portátiles e internet. Pero los índices de depresión en lugar de disminuir han aumentado. 249

Quienes van a la iglesia todavía cantan juntos, igual que los que pertenecen a algún coro. Pero la mayoría de la población en Europa, y ahora incluso una mayoría en los Estados Unidos, no canta ni en la iglesia ni en coros. Esto puede ayudar a explicar la popularidad del karaoke, que permite a mucha gente volver a cantar. Probablemente cualquier tipo de canto es mejor que no cantar. Pero cantar con un propósito espiritual puede ser más efectivo que el canto puramente secular, porque puede llevar a un sentido de conexión no solo con otras personas, sino también con la consciencia más-que-humana, yendo más allá del ámbito humano hasta lo divino. Al menos esta era la experiencia de la cantante negra de góspel Mahalia Jackson,

quien dijo: 'Canto música de Dios porque hace que me sienta libre. Me da esperanza. Con los blues, cuando terminas, todavía tienes el *blues* '. 250

Diosas, dioses y espíritus musicales

Las diosas, los dioses, los ángeles, los espíritus y Dios son amantes de la música. Sus devotos les cantan, los salmodian, los invocan mediante canciones, los alaban a través de salmos e himnos, y los propios ángeles son seres musicales, como en un villancico de Navidad: 'Cantad coros de ángeles, cantad llenos de regocijo'.

En la antigüedad, los griegos pensaban que las diosas, las musas, inspiraban las artes. Por eso la música se llama música: está inspirada por las musas. En la mitología griega, Orfeo, el músico legendario y arquetipo de los cantantes inspirados, era hijo de una musa. De modo similar, en la India se cree que la música es inspirada por una diosa, Saraswati, generalmente representada tocando una vina, un instrumento de cuerda. En la India del sur, los conciertos de música clásica india generalmente comienzan invocando a esta diosa.

Los judíos, los cristianos y los musulmanes, todos ellos creen que a Dios le encanta la música. Las tres tradiciones reconocen los salmos como canciones sagradas, y en el Corán (Surah 4: 163) Dios se identifica como su fuente: 'Y Dimos a David los salmos'. Muchos salmos tienen que ver con tocar música, en algunos casos por humanos y en otros por no humanos, como en el Salmo 98: 5-9: 'Salmodiad para Yahveh con la cítara, con la cítara y al son de la salmodia; con las trompetas y al son del cuerno aclamad ante la faz del rey Yahveh […] los ríos baten palmas, a una los montes gritan de gozo ante el rostro del Señor'.

Al menos tres de los salmos (96, 98 y 149) comienzan con las palabras 'Cantad al Señor un canto nuevo'. La tradición musical de la Iglesia occidental, tanto la católica romana como la protestante, desde el siglo XVI hasta el presente ha producido una sorprendente variedad de canciones nuevas, algunas de gran belleza. Y a Dios no solo le gustan las canciones nuevas, sino también, como en otras tradiciones religiosas, los cantos tradicionales y las oraciones salmodiadas.

¿Por qué los seres espirituales aman la música? Los ateos y los humanistas seculares tienen una respuesta rápida. Los seres espirituales no pueden amar la música porque no existen. A los humanos les gusta la música y luego proyectan esta actividad humana en dioses, diosas y ángeles imaginarios. En la música y la salmodia sagradas, los humanos no están conectando con formas superiores de consciencia, sino solo con sucesos electro-químicos de sus propios cerebros.

En cambio, la mayoría de las tradiciones religiosas, si no todas, aceptan sin dudarlo que la realidad última del universo es vibratoria o sónica, y al mismo tiempo consciente. En varios relatos hindúes, el universo se formó mediante sonidos primordiales, en primer lugar y de manera destacada, por el mantra Om. En la tradición judeo-cristiana, Dios crea hablando. La Palabra de Dios, el *logos*, para utilizar el término griego, es la segunda persona de la Santa Trinidad cristiana. Dios Padre es quien pronuncia la Palabra. El Espíritu Santo es el aliento mediante el que la pronuncia.

En el 'Mito de Er' de Platón, que se halla al final de *La República*, describe el viaje del alma a través de los círculos giratorios de los cielos, que llevan a los planetas, emitiendo cada nivel planetario su propia nota, creando una armonía cósmica. 251 El poeta romano Cicerón (106-143 a.C.) escribió también un libro titulado *La República*, parcialmente inspirado en Platón, que incluía también un viaje celestial, denominado 'El sueño de Escipión', en el que el abuelo de Escipión, ya fallecido, lo guiaba. Visitó el lugar en el que moran las almas de quienes han fallecido, en la Vía Láctea, permitiéndole ver las esferas planetarias como desde el exterior, como un superastronauta. En su visión del cosmos, la Tierra estaba en el centro, rodeada por la Luna y luego las esferas de los demás planetas, y escuchó 'un sonido agradable fantástico' producido por el movimiento de las propias esferas. Su abuelo le explicó: 'Hombres de gran sabiduría, imitando esta armonía con instrumentos de cuerda y cantando, habían logrado retornar a esta región, como lo han hecho aquellos que poseen capacidades excepcionales y han estudiado los asuntos divinos incluso en su vida terrestre. Los oídos de los mortales están llenos de este sonido, pero son incapaces de escucharlo'. 252

Obviamente, en la actualidad tenemos una cosmología muy diferente, y la Tierra ya no está en su centro. Los estudios de los movimientos planetarios realizados por Johannes Kepler (1571-1630) mostraron que los planetas se mueven alrededor del Sol, no en círculos sino en elipses. En 1619 dio cuenta de los cantos de los planetas describiendo su verdadera música como polifónica y no una escala estática de notas, como en visiones anteriores de la armonía de las esferas. A medida que los planetas se movían en sus órbitas elípticas, aceleraban y disminuían su velocidad, creando un entrelazamiento de tonos. Resulta significativo que Kepler publicase sus hallazgos en un libro titulado *Harmonices Mundi* (la armonía del mundo).

Desde luego, los planetas siguen describiendo órbitas elípticas de determinados períodos o frecuencias, y también el Sol tiene un movimiento orbital dentro de la galaxia, como sucede con las otras estrellas. Estas frecuencias son demasiado bajas para ser registradas como tonos por el oído humano, pero si hubiera una mente galáctica, entonces bien podría escuchar los ritmos repetitivos de todos estos movimientos celestiales como tonos o cualidades, como una especie de música planetaria, estelar y galáctica.

En el fondo de todas estas teorías musicales del cosmos se hallaban las enseñanzas seminales de la escuela de Pitágoras en la Grecia antigua. Los pitagóricos creían que hay números, *ratios* y proporciones que subyacen a todo el cosmos. Mostraron también que la música proporcionaba un puente entre la cantidad y la calidad, entre las matemáticas –los aspectos medibles de la música– y la experiencia subjetiva. Los intervalos musicales podrían ser tanto escuchados conscientemente como expresados matemáticamente. Por ejemplo, si una flauta es el doble de larga que otra, la nota que emite es una octava inferior. Si es la mitad de larga, la nota es una octava superior. Lo mismo es válido para la longitud de las cuerdas en un instrumento de cuerda (si el grosor y la tensión son constantes). Estos principios se aplican también a nuestras cuerdas vocales, que tienen la forma de cuerdas. 253

La ciencia contemporánea sigue los mismos principios, pero nos proporciona más detalles sobre la relación entre la cantidad y la cualidad. Si marcamos el ritmo una vez por segundo, oímos una serie de golpes que podemos contar. Pero a medida que los golpes se vuelven cada vez más rápidos, alrededor de 20 golpes por segundo (20 hercios o Hz para

abreviar), ya no podemos contarlos, sino que en su lugar oímos notas bajas, cualidades más que cantidades. Al aumentar la frecuencia, las notas son cada vez más altas. En un espectro entre 20 y 20.000 Hz, oímos las vibraciones como tonos, como cualidades. Sin embargo, también son medibles cuantitativamente, como frecuencias. En el sistema convencional de afinación, la nota la sobre el do medio se define con una frecuencia de 440 Hz. La nota la, una octava por debajo, tiene una frecuencia de 220 Hz; la, una octava superior, 880 Hz.

La mecánica cuántica ha ampliado estos principios pitagóricos hasta las partículas elementales de la materia, que no son algo sólido, sino más bien patrones de vibración, como lo es la luz. Los átomos, las moléculas y los cristales son todos ellos estructuras vibratorias. Ciertamente, todo en la naturaleza es rítmico o vibratorio, incluyendo nuestra propia fisiología, con nuestras ondas cerebrales, los latidos del corazón, los patrones respiratorios, los ciclos diarios de vigilia y sueño, los ciclos mensuales en las mujeres, y los ciclos anuales para todos nosotros.

Para los panpsiquistas, pueden existir muchas formas de mente o de consciencia en la naturaleza, experimentando cada una de ellas cualidades y sensaciones a su propio nivel. ¿Qué ocurre si los patrones ondulatorios en muchos niveles diferentes se volvieran conscientes, desde los más pequeños, en las partículas subatómicas, hasta los más grandes, en los cúmulos galácticos y en todo el cosmos? ¿Qué pasa si la cualidad, es decir, los sonidos, y la cantidad, digamos las frecuencias y las amplitudes, van unidas en todos los niveles de complejidad, no solo en las mentes animales? ¿Y qué si toda la naturaleza puede ser experimentada como música? El músico indio y sufí Hazrat Inayat Khan (1882-1927) expresaba esta posibilidad del siguiente modo:

> La música, tal como la conocemos en nuestro lenguaje ordinario, es solo una miniatura: eso que nuestra inteligencia ha captado de esa música o esa armonía del universo entero, eso está operando detrás de nosotros. La armonía del universo es el fondo del pequeño cuadro que llamamos música. Nuestro sentido de la música, nuestra atracción por la música, muestra que la música se halla en las profundidades de nuestro ser. La música está detrás del funcionamiento de todo el

> universo. La música no es solo el gran objetivo de la vida, sino que la música es la vida misma. 254

Es un poco la misma intuición que subyace a la primera parte de *El Silmarillion*, de J.R.R. Tolkien, el autor de *El señor de los anillos*, que narra el mito de la creación del universo Eä, que contiene la Tierra Media. La historia comienza con la creación de seres angélicos:

> Érase una vez Eru, el Único, que en Arda se llama Ilúvatar; y en el comienzo hizo a los Ainur, los Sagrados, que eran la descendencia de su pensamiento, y estaban con él antes de que todo lo demás fuera hecho. Y les habló, proponiéndoles temas musicales; y ellos cantaron ante él, quien estuvo contento. Pero, durante un buen tiempo, ellos cantaron de uno en uno, o unos pocos juntos, mientras el resto escuchaba; pues cada uno comprendía solo esa parte de la mente del Ilúvatar de la que procedía, y en la comprensión de sus hermanos crecieron lentamente. Pero, a medida que iban escuchando, llegaron a una comprensión más profunda, y aumentó la unión y la armonía. 255

La imaginación poética de Tolkien acerca de la creación a través de la música ayuda a ahondar nuestras imaginaciones. La música cósmica está mucho más allá de nuestro espectro normal de experiencia, pero los mitos de la creación y los narradores nos ayudan a percibir algo de un mundo consciente mucho más allá de nuestras limitadas mentes, pero con el que nos relacionamos a través de la experiencia compartida de la música.

Para las personas que creen que la consciencia existe solo dentro de los cerebros, apreciar la música tiene que ser algo limitado por el cerebro; todo lo demás es inconsciente; la gran mayoría del mundo no humano es sordo a nuestros cantos y nuestra música. Por otra parte, si todo el universo es consciente, y si contiene muchos niveles de consciencia en su interior, entonces la música puede unirnos a mentes musicales mucho más grandes que la nuestra, y en última instancia a la fuente misma de la vida.

Dos prácticas musicales

Cantar

Haz la práctica de cantar con otras personas. La manera más sencilla de hacerlo es unirte a un coro de la comunidad, un coro de la iglesia, o simplemente ir a la iglesia los domingos. En la mayoría de las iglesias podrás participar en el canto de himnos y salmos en un servicio matutino o vespertino. Esto es lo que yo hago, esté donde esté. Es mucho más sencillo que intentar reunir a un grupo de amigos para cantar. Si te sientes incómodo yendo a un servicio cristiano, entonces inténtalo en la Asamblea Dominical, o en algún otro grupo secular que se encuentre y cante regularmente. Si eres judío, ve a una sinagoga en la que se pueda participar en el canto. Si eres hindú, ve a un *bhajan* u otro grupo de canto.

Salmodiar

Le pedí a mi esposa, Jill, que resumiera algunas prácticas sencillas que todos nosotros pudiéramos experimentar. He aquí sus sugerencias:

> La mayoría de las prácticas espirituales son modos de permitirnos estar en el presente, de estar aquí y ahora. Solo podemos salmodiar en el presente, y si escuchamos el sonido que estamos haciendo cuando lo hacemos, creamos un circuito de atención. Esto nos permite integrarnos con la duración del ahora en su despliegue, allí donde se halla el gozo. Cuando la gente dice que está desencantada, yo tomo esto literalmente y le digo que el remedio para el desencanto es el canto. Encantar es hacer, y ser hecho, magia a través del sonido.
>
> Todas las tradiciones tienen sonidos sagrados que se repiten como meditaciones para rescatarnos de nuestro exilio en la ilusión del pasado y el futuro, de nuestro interminable bucle de lamentos y temores, y permitirnos regresar al ahora. En Oriente, hay multitud de mantras, de los cuales quizás el más conocido sea el Om, mientras que en Occidente –en el judaísmo, el cristianismo y el islam– muchos han salmodiado el Amén; de hecho, algunos especulan que pueden tener un origen común.
>
> Te sugiero que pruebes la siguiente práctica.

Cierra los ojos y céntrate en la respiración; permite que cada inspiración traiga luz a tu cuerpo, y con cada espiración libera la tensión y abandónate. Con cada espiración ve más allá y con cada inspiración siente la luz en tu interior, hasta que todo tú seas luz. Entonces continúa, pero ahora introduce el sonido, comienza con un zumbido y deja que el sonido sea como un rayo de luz, explorando los recovecos de tu ser. Es muy importante que escuches manteniéndote centrado en el sonido que estás produciendo, para que nada escape a tu escucha. Al cabo de un rato, comienza a cambiar la forma de tu boca, explorando diferentes sonidos vocales, moviendo la lengua de un lado a otro hasta que el sonido que escuches empiece a modularse y cambiar.

Elige un mantra por el que te sientas atraído y siéntate en silencio mientras lo salmodias. Quizás puedas salmodiar el mantra Ah, el mantra tibetano del espacio primordial, y al mismo tiempo escucharte a ti mismo, de modo que te integres con el sonido que estás salmodiando. Permite poco a poco que el sonido se vaya silenciando hasta que estés presente escuchando en ausencia de sonido. El don del sonido es el silencio.

7. Peregrinaciones y lugares sagrados

Miles de especies animales son migratorias. Generalmente tienen dos casas, y se mueven de una a otra en un ciclo anual. Las golondrinas llegan a Inglaterra en primavera, a menudo volviendo al mismo lugar en el que anidaron el año anterior. En otoño vuelan a Sudáfrica. En la primavera siguiente vuelven a realizar el mismo viaje. Sus casas son como dos polos entre los cuales se mueven. El charrán ártico, un pequeño pájaro marino, se mueve literalmente entre dos polos en su migración anual desde el Ártico, donde se reproduce, al Antártico, para luego volver.

Estas migraciones tienen un objetivo. Los animales migran a lugares con condiciones favorables para la reproducción, y luego se dirigen a lugares en los que puedan encontrar alimento y calor mientras en sus tierras de reproducción es invierno.

Sin embargo, algunos animales realizan viajes migratorios sin ningún objetivo aparente. El jurel del río Mtentu en África occidental realiza viajes anuales al nacimiento del río, donde nada en círculos en el sentido de las agujas del reloj durante una semana, antes de volver. En su destino, ni se reproducen ni cazan, y su migración anual se ha comparado a un peregrinaje. 256 Algunos grupos de chimpancés transportan rocas a determinados árboles en sus territorios y allí las lanzan rodando. Las piedras se acumulan en montones, como mojones hechos por el hombre. 257

Durante la mayor parte de la historia humana, la gran mayoría de la humanidad ha sido migratoria. Nuestros antepasados eran cazadores-recolectores. Cazar y recolectar implica moverse para encontrar animales que cazar y plantas comestibles; supone ciclos deliberados de movimiento. Los pueblos tradicionales siguen caminos migratorios habituales, como los pastores de renos de Sibera hacen todavía hoy. 258 Los aborígenes australianos navegan por estos caminos, o Líneas de Canto, cantando la

historia de los lugares a medida que viajan, canciones que destacan los lugares con pozos o abrevaderos y los lugares emblemáticos.

También en Norteamérica las sociedades cazadoras-recolectoras realizaban circuitos de sus territorios a las fuentes de los recursos naturales, así como a lugares destacados por la creación de canciones e historias. Sus rituales estaban relacionados con lugares sagrados específicos. El pueblo paiute-shosone de California creía que una determinada fuente termal había sido el lugar de su creación, y que era un lugar de sanación. Los indios chumash ayudaban al recién fallecido en su viaje, enterrando fardos de medicina en lo alto del pico de Santa Lucía. Una de las leyendas sioux contaba que una mujer se negó a levantar el campamento y seguir la migración de la tribu por los celos que tenía de la nueva esposa de su marido. De modo que se quedó atrás y se convirtió en una piedra vertical, en un lugar que ahora se llama Standing Rock. 259

De las migraciones a las peregrinaciones modernas

Hace unos 12.000 años comenzó la revolución neolítica. Los pueblos empezaron a cultivar. Desde entonces, una proporción cada vez mayor de la humanidad ha llevado vidas sedentarias en aldeas y luego en pueblos y ciudades. Para todos estos pueblos, y para todos nosotros actualmente, que vivimos en pueblos y ciudades, el patrón inmemorial de movimiento continuo ha llegado a su fin. Cuando comenzó la agricultura y la vida sedentaria, los pastores de cabras, ovejas, ganado, yaks y camellos siguieron con una existencia migratoria, moviendo sus rebaños y sus manadas en busca de agua y pastos frescos, yendo a tierras altas en verano y a terrenos más bajos en invierno. En el relato bíblico, cuando Adán y Eva fueron expulsados del Jardín del Edén, uno de sus hijos, Caín, se convirtió en granjero, y el otro, Abel, en pastor. Como Abel, los patriarcas del Antiguo Testamento, Abraham, Isaac y Jacob, eran pastores que se movían entre pueblos sedentarios. En esta etapa, la humanidad se representaba como medio sedentaria y medio nómada.

Antes del desarrollo de la agricultura y de la vida sedentaria, los lugares sagrados estaban vinculados a festivales estacionales, ya que la gente se movía de un lugar a otro. La santidad de los santuarios locales se extendía a los senderos que conducían a ellos. Para los pueblos sedentarios, el antiguo hábito de viajar a lugares sagrados persistió, y en algunos casos el movimiento migratorio del grupo fue sustituido por viajes sagrados ritualizados, en forma de procesiones religiosas. 260

Con el desarrollo de las ciudades, las peregrinaciones se centraron cada vez más en templos de construcción humana. Las ciudades del mundo antiguo fueron sacralizadas –y justificadas– por la presencia de templos, como en el Egipto antiguo y en Sumeria. En Sumeria, todas las grandes ciudades-Estado tenían un templo en su centro. Las civilizaciones menos urbanas, como en Inglaterra, edificaron grandes centros ceremoniales, como los círculos de piedras de Avebury y Stonehenge, que fueron construidos hace más de 4.000 años, aproximadamente al mismo tiempo que las pirámides de Egipto. Estas grandes estructuras deben haber sido lugares en los que las poblaciones convergían para festivales estacionales, realizando viajes que eran peregrinaciones prototípicas.

En su *República*, Platón aconsejaba a quienes se establecían en un nuevo país descubrir primero los santuarios y lugares sagrados de las deidades locales, y luego volver a consagrarlos a los principios correspondientes de la religión de los colonizadores, con festivales en los días apropiados. 261 En tiempos de Platón, muchas religiones habían adoptado ya este principio, y otras muchas lo hicieron a continuación, incluyendo a la Iglesia ortodoxa y la Iglesia católica.

Moisés y Josué guiaron al pueblo judío desde la esclavitud en Egipto hacia la Tierra Prometida –es decir, Canaán o Palestina–. Cuando se establecieron allí, originalmente rindieron homenaje a una serie de lugares santos que se habían venerado mucho antes de su llegada, como Shiloh, un santuario de la Edad de Bronce, sagrado para los cananeos, donde Josué plantó la tienda sagrada. El pueblo judío también celebraba el culto en arboledas sagradas de las colinas, y veneraba la piedra sagrada de Betel, donde Jacob tuvo su visión de los ángeles que descendían del cielo y a él ascendían. Muchos otros megalitos en Palestina eran sagrados para los habitantes prejudíos de

la tierra. Betel puede haber sido una de esas antiguas piedras sagradas cuando Jacob tuvo allí su visión. 262

Jacob había ungido esta piedra con aceite y estableció allí un altar. Más tarde, sus descendientes se convirtieron en esclavos, en Egipto. Al volver a Canaán después de muchas generaciones, hicieron de Betel uno de los principales lugares de peregrinación.

Tras la construcción del templo en Jerusalén por el rey Salomón, alrededor del 950 a.C., 263 Jerusalén se convirtió en un lugar fundamental de peregrinación, especialmente en el momento de los grandes festivales. Más de 200 años después, el rey Ezequías, que reinó entre el 715 y 687 a.C., destruyó los santuarios de las colinas y otros lugares sagrados, e intentó canalizar toda peregrinación hacia el templo de Jerusalén. Pero no logró suprimir la adoración en Betel, que continuó rivalizando con Jerusalén como centro religioso hasta el reinado del rey Josías (640-609), quien completó la centralización del culto judío destruyendo el santuario de Betel y eliminando las arboledas sagradas que quedaban. El foco del peregrinaje judío fue, a partir de ahí, urbano, en el templo de la ciudad, en lugar de extenderse por muchas arboledas, santuarios y otros lugares sagrados. Pero el principio de la peregrinación permaneció.

En la Grecia clásica, cada ciudad-Estado tenía su templo central al que ciudadanos procedentes de bien lejos retornaban para los festivales regulares. En Atenas, el gran festival panatenaico, celebrado cada cuatro años, culminaba con una procesión por la Acrópolis, que se halla representada en los frisos del Partenón, el templo de Atenea, diosa-patrona de Atenas. 264 E igual que estos encuentros locales, había centros de peregrinación para toda Grecia, como el santuario de Delfos, en el que los peregrinos consultaban al oráculo, y Olimpia, donde tenían lugar los Juegos Olímpicos cada cuatro años durante el festival de Zeus. Aquí la gente vería cómo sus campeones realizaban hazañas de fuerza, velocidad y resistencia, encarnando los mitos heroicos en carne y hueso y convertidos en espectáculo.

Las tradiciones griegas clásicas incluían también otro propósito central de la peregrinación: la sanación personal. Muchos peregrinos acudían al gran santuario sanador de Epidauro, esperando curaciones milagrosas de los

dioses Apolo y Asclepio. Los peregrinos realizaban ofrendas y dormían dentro del santuario, en el que muchos afirmaban haber sido curados mientras gozaban de algunas visiones. 265

Esta tradición de incubación del sueño continuó en la Iglesia ortodoxa griega, especialmente en las iglesias dedicadas a los santos gemelos sanadores Cosme y Damián, de quienes se decía que habían llevado a cabo el primer trasplante exitoso de toda una pierna a un miembro amputado. Esta tradición prosigue en algunas iglesias y algunos monasterios ortodoxos, en los que los peregrinos duermen esa noche con la esperanza de recibir sueños y curas divinamente inspirados.

De manera similar, todavía hoy en día algunos peregrinos musulmanes duermen en los santuarios de santos sufís con la esperanza de recibir sueños sanadores. Cuando vivía en Hyderebad, la India, algunos amigos musulmanes me llevaron al santuario de un santo local, en un antiguo caravasar, un recinto amurallado en el que los viajeros podían descansar. El santuario estaba en un patio ajardinado y grupos de familias se preparaban para pasar la noche, ayudando a un miembro de la familia que tenía problemas. Rezaban para tener sueños sanadores, en los que el santo se les aparecería y los ayudaría. Me dijeron que muchas personas recibían sueños sanadores.

En el Imperio romano había muchos lugares de peregrinación. Algunos de ellos estaban junto a manantiales, ríos y arboledas sagradas que solo la gente de la zona visitaba; otros eran más famosos, e implicaban un viaje de muchos días caminando. Las prácticas de algunos peregrinos eran similares a las de los monjes budistas actuales. Por ejemplo, un tratado del siglo II d.C., titulado *Sobre las diosas sirias*, describe cómo se preparaban los peregrinos para su viaje a la ciudad santa de Hierápolis, en la moderna Turquía, afeitándose la cabeza y las cejas antes de ponerse en marcha. En el camino, siempre dormían en el suelo, nunca en una cama, y solo utilizaban agua fría para bañarse. 266

Para los primeros cristianos, el lugar principal de peregrinación era Jerusalén, debido a la importancia fundamental que tuvo en la vida, la muerte y la resurrección de Jesús. El propio Jesús viajó por Tierra Santa a pie, y fue a Jerusalén para los principales festivales.

Uno de los primeros peregrinos y de los más importantes fue la emperatriz Helena (*circa* 250-320 d.C.), que recorrió los lugares significativos en la vida de Jesús, y buscó reliquias, incluyendo la cruz en la que Jesús había sido crucificado. Su hijo Constantino se convirtió al cristianismo, estableció Constantinopla como capital del Imperio romano oriental y construyó la iglesia del Santo Sepulcro en el lugar en el que se creía que Jesús había sido enterrado y resucitado de entre los muertos.

Jerusalén es todavía un lugar de peregrinación fundamental para los cristianos, los judíos y los musulmanes. En su visionario 'viaje nocturno', Mahoma voló al templo del monte, en Jerusalén, en un corcel alado llamado Rayo, donde, según la tradición musulmana, encontró a Abraham, Moisés, Jesús y otros profetas. Él se dirigió a ellos en las oraciones. Luego, Gabriel escoltó a Mahoma hasta la cima de la roca en la que apareció una escalera de luz dorada. Por este resplandeciente rayo de luz, Mahoma ascendió a través de los siete cielos hasta la presencia de Alá, de quien recibió instrucciones para sí mismo y para sus seguidores. En este enclave se halla la Cúpula de la Roca, uno de los lugares más sagrados del Islam.

En el mundo cristiano, muchos otros lugares de peregrinación crecieron alrededor de las tumbas de los mártires y otros santos, cuyas reliquias se creía que conectaban al peregrino con el ámbito celestial al que los santos habían ascendido. Sus tumbas eran consideradas lugares en los que el cielo y la tierra se unían. A través de sus reliquias terrestres, los santos en el cielo podían estar presentes en su tumba de la tierra. Estas tumbas eran ya lugares de peregrinación en el siglo III d.C., y en el siglo VI las sepulturas de los santos se habían convertido en centros de la vida eclesiástica. En la Iglesia occidental, el poder y la autoridad de los obispos se hallaban estrechamente relacionados con los relicarios de los santos, que a menudo estaban alojados en las catedrales. 267

La Meca, ciudad del profeta Mahoma, era ya un lugar de peregrinación importante en el momento de su nacimiento, con la peregrinación centrada en una piedra negra, que la tradición mantenía que había caído del cielo. Esta piedra negra está actualmente incrustada en una esquina de la Kaaba, la construcción cúbica en el centro de la Meca, foco de la peregrinación islámica, alrededor de la cual los peregrinos caminan siete veces en

dirección contraria a las agujas del reloj. Este es uno de los pocos lugares en el mundo cuya circunvalación no se realiza en el sentido de las agujas del reloj.

La India se ve todavía cruzada por numerosas rutas de peregrinos que conducen a cuevas sagradas, como Amarnath, en lo alto de las montañas de Cachemira, a los nacimientos de ríos sagrados como el Ganges, a montañas sagradas como el monte Kailash en el Tíbet, y a muchos templos, árboles, ríos y rocas sagrados, así como a santuarios en las cumbres. Los budistas van en peregrinación a lugares sagrados budistas, como aquellos vinculados con la vida del Buddha en la India, como Bodh Gaya, el lugar en el que se dice que el Buddha alcanzó la Iluminación, bajo un árbol bodhi o *pipal tree*. 268

En todo el mundo existen lugares de peregrinaje. La peregrinación parece ser una parte profundamente arraigada de la naturaleza humana, con sus raíces en las migraciones estacionales de los cazadores-recolectores, y, más remotamente, en muchos millones de años de migraciones animales.

Precisamente a causa de sus antiguas raíces, el peregrinaje fue combatido y suprimido en Europa durante la Reforma protestante. Los reformadores basaron su fe durante la autoridad de la Biblia, más que en las tradiciones precristianas que durante siglos habían sido sincretizadas y absorbidas en la Iglesia católica, junto a nuevas costumbres y tradiciones relacionadas con santos cristianos.

En Inglaterra, había peregrinaciones al santuario del santo Tomás Becket en la catedral de Canterbury, conmemorando su martirio, y todo lo que simbolizaba de resistencia espiritual al poder terrenal y especialmente al poder real. Tomás fue conocido también como el Gran Doctor, un sanador sin igual en una época en la que los médicos no eran fácilmente accesibles. El poder sanador se suponía que residía en agua teñida con su sangre, 'la sangre de santo Tomás', que los peregrinos compraban en ampollas de plomo a los vendedores que pululaban por las proximidades de su santuario. El viaje a Canterbury fue inmortalizado en *Cuentos de Canterbury* de Chaucer, escrito en los años 1380 y 1390, que consisten en historias que los peregrinos se contaban unos a otros durante su viaje.

Otro gran centro inglés de peregrinaje fue Walsingham, en Norfolk, donde había un santuario de la Bendita Virgen María en forma de madona negra, y su Santa Casa, una recreación del edificio en el que tuvo lugar la Anunciación del Ángel Gabriel. Otro era la gran abadía de Glastonbury, donde el rey Arturo fue enterrado y donde José de Arimatea (que organizó el entierro de Jesús después de su crucifixión) se dice que había establecido a su gente en una colina cercana, lugar en el que echó raíces y creció el Sagrado Árbol de Espinas que floreció el día de Navidad. Los espinos normales florecen en mayo. Los árboles que se han desarrollado a partir de esquejes se dice que descienden del Sagrado Espino que todavía florece en Glastonbury durante las Navidades.

Pero en la Biblia no había nada sobre Canterbury, Walsingham o Glastonbury, y, por tanto, para los reformadores protestantes estas peregrinaciones no tenían validez. Carecían de autoridad bíblica. En 1538, bajo el rey Enrique VIII, fueron suprimidas todas las peregrinaciones inglesas por su secuaz Thomas Cromwell. La orden contra las peregrinaciones expresaba un austero espíritu protestante:

> La gente no debería depositar su confianza en ninguna otra obra concebida por la fantasía de los hombres aparte de la Escritura; como en las peregrinaciones, el ofrecimiento de dinero, velas o cirios a las imágenes o las reliquias, ni besar esas mismas cosas, recitando el rosario, de manera que ni se entiende lo que se dice ni se piensa en ello.

Los santuarios fueron destruidos, las abadías y los monasterios disueltos, y sus riquezas confiscadas por el rey. La disolución de los monasterios destruyó doblemente el paisaje de la peregrinación eliminando los destinos clave de los peregrinos y desmontando las infraestructuras que apoyaban a los peregrinos cuando viajaban, proporcionándoles alimento y alojamiento.

Las peregrinaciones fueron suprimidas también en otros países protestantes. En 1520, Martín Lutero declaró: 'Todas las peregrinaciones tienen que acabar. No hay nada bueno en ellas: no hay ningún mandato de que sea así, no hay obediencia que se les deba. Antes al contrario, estas peregrinaciones ofrecen incontables ocasiones para cometer pecados y menospreciar los mandamientos de Dios'. 269

Semejante supresión no se produjo en los países católicos romanos de Europa, ni en el cristianismo ortodoxo oriental. En muchos países católicos y ortodoxos, las peregrinaciones antiguas han continuado hasta el día de hoy. En Irlanda, a pesar de los intentos de suprimirlas por parte de los protestantes ingleses, las peregrinaciones han persistido, y muchos peregrinos todavía van a la isla Santuario de san Patrick en Lough Derg, en el condado de Donegal, y escalan la montaña sagrada, Croagh Patrick en el condado de Mayo.

La peregrinación europea más famosa es a Santiago de Compostela, en España. No solo ha persistido desde la Edad Media, sino que ha experimentado un enorme renacimiento en los últimos 30 años, como luego analizaremos.

En América Latina, los conquistadores europeos siguieron la política del catolicismo romano tradicional consistente en asimilar y cristianizar los lugares santos precristianos. Cerca de la ciudad de México, el templo de la diosa madre azteca fue derribado en 1519. Más tarde, en 1531, un mexicano nativo tuvo una serie de visiones de la Bendita Virgen en el mismo lugar, y se edificó allí una ermita que actualmente es la basílica de Nuestra Señora de Guadalupe, una madona negra que está de pie sobre una luna creciente. Este es el lugar de peregrinación católico-romano más visitado en todo el mundo.

Los colonizadores protestantes de Norteamérica, por el contrario, no estaban interesados en los lugares sagrados de los pueblos nativos. La ley inglesa vigente se adoptó para redefinir la tierra de los pueblos nativos como *vacuum domicilium*, una extensión salvaje no poblada sobre la que nadie tenía el control y que clamaba por ser utilizada agrícolamente y por ser civilizada. 270

En algunos países católicos-romanos y ortodoxos, las peregrinaciones fueron suprimidas no por los reformadores cristianos, sino por revolucionarios anticristianos. Querían erradicar las peregrinaciones justamente porque eran religiosas. La Revolución francesa, que comenzó en 1789, pretendía derrocar el poder de la Iglesia católica-romana, tanto como el poder del rey. En 1793, el gobierno revolucionario proclamó el Culto de la Razón como religión del Estado. La catedral de Notre Dame en París se

convirtió en un Templo de la Razón; otras iglesias y catedrales fueron secularizadas. El peregrinaje fue prohibido.

Bajo el gobierno ateo de la Unión Soviética, se cerraron las iglesias, los sacerdotes fueron ejecutados, los monasterios destruidos y la actividad religiosa perseguida. Los santuarios fueron deliberadamente desacralizados; más recientemente se lanzó la campaña contra 'los llamados lugares santos', en 1958, con el propósito de eliminar definitivamente las peregrinaciones. 271

Sin embargo, los comunistas no rechazaron la idea de la peregrinación a las reliquias; tenían su propia versión. Algunos visionarios soviéticos estaban convencidos de que la ciencia vencería a la muerte física y conferiría la inmortalidad a los humanos, permitiéndoles vivir para siempre. Cuando Lenin murió en 1924, se estableció una Comisión de Inmortalización oficial para investigar cómo podría preservarse su cuerpo hasta que volviera a la vida. Fue embalsamado con la esperanza de que pudiera ser preservado el tiempo suficiente para ser resucitado, del mismo modo que algunos millonarios americanos han congelado criogénicamente sus cuerpos enteros (o, algo que resulta más barato, solo sus cabezas) con la esperaranza de resucitar. 272

El cuerpo de Lenin fue colocado en un mausoleo en la Plaza Roja de Moscú, y rápidamente se convirtió en un centro de peregrinación comunista. Millones de personas visitaron la tumba de Lenin durante el período soviético, y todavía hoy atrae visitantes. Se exige oficialmente mostrar respeto: los hombres tienen que quitarse el sombrero; y está prohibido hablar y hacer fotografías. 273 De manera similar, en Beijing hay un mausoleo de Mao Zedong en el centro de Tiananmén que también atrae un flujo constante de peregrinos que pasan en fila ante el cuerpo embalsamado de Mao y realizan ofrendas de flores.

Objeciones al peregrinaje

Aunque los protestantes y los revolucionarios políticos intentasen suprimir las peregrinaciones religiosas, no fueron los primeros en encontrarles

problemas. A lo largo de los siglos, las propias personas religiosas han presentado cuatro objeciones principales al peregrinaje.

1. La primera objeción y la más profunda era que el peregrinaje es innecesario. Dios está en todas partes y los seres humanos pueden rezar a Dios allí donde estén. No hay necesidad de ir a lugares especiales. En el siglo IV d.C. san Gregorio de Nisa lo formuló así: 'Cambiar de lugar no tiene ningún efecto a la hora de acercarse a Dios, sino que estés donde estés, Dios vendrá a ti'. Su contemporáneo san Jerónimo coincidía con él: 'El acceso a la corte del cielo es tan fácil desde Gran Bretaña como desde Jerusalén'. 274 De manera que no había necesidad de viajar.

   Algunas personas se opusieron a la peregrinación física internalizándola, de manera que toda la vida de la persona fuese vista como una peregrinación. El ejemplo más famoso de este enfoque, en un contexto protestante, es *El progreso del peregrino* de John Bunyan, un predicador baptista inglés del siglo XVII. No obstante, la idea de la vida como una peregrinación es una metáfora que depende del peregrinaje actual. Para quienes nunca han estado en una peregrinación, la metáfora es una mera idea, no enraizada ya en una experiencia vivida.

   Puede que algunas personas hayan ido más allá de la necesidad de peregrinar, porque han descubierto un modo de vivir en presencia de Dios, estén donde estén. Pero quizás algunas de ellas han alcanzado este estado tras realizar primero algunas peregrinaciones. Este argumento contra el peregrinaje tiene que ver con ir más allá de él, que es algo distinto de no empezarlo.

2. El peregrinaje es idólatra. El segundo de los Diez Mandamientos, en palabras de la Biblia del Rey Jaime, dice así: 'No harás ninguna imagen ni escultura, ningún ídolo'. Si los peregrinos fuesen a adorar ídolos hechos por el hombre, entonces el peregrinaje sería idólatra. Pero las reliquias de los santos no eran imágenes ni ídolos, ni lo eran los pozos santos ni las piedras sagradas.

¿Y qué hay de los iconos? En la Iglesia primitiva, los iconos se utilizaban mucho como ayudas para la plegaria y la meditación, al conectar con una imagen visual de Cristo o de los santos. Un argumento importante en defensa de los iconos era que Jesucristo fue la encarnación de Dios. Dios había tomado forma humana, y, por tanto, la representación de la forma humana no era idolatría.

En el año 730 d.C., el emperador bizantino León III prohibió el uso de iconos. El imperio estaba traumatizado por el consiguiente estallido de iconoclasia, que literalmente significa la destrucción de imágenes (del griego *eikon* = imagen y *klastes* = que rompe). Pero en el año 787, el emperador Cirene restableció el uso de iconos. Después de otro estallido de iconoclasia entre los años 815 y 843, la emperatriz Teodora los rehabilitó de nuevo. La Iglesia ortodoxa oriental celebra esta restauración final de iconos en la Festividad de la Ortodoxia, el primer domingo de Cuaresma.

La iconoclasia volvió a emerger en la Reforma protestante. En Inglaterra, muchas imágenes de santos y ángeles, así como muchas vidrieras, fueron destruidas durante el reinado de rey Enrique VIII, bajo la administración de Thomas Cromwell. Hubo una segunda oleada de iconoclasia bajo el gobierno de su homónimo puritano (y familiar) Oliver Cromwell, cuando Inglaterra se convirtió en una república, en lugar de una monarquía (1649-1660). Pero muchos cuadros, crucifijos, estatuas y vidrieras sobrevivieron. Y tras la Restauración de la monarquía en 1660, las imágenes religiosas se reinstalaron en la Iglesia de Inglaterra.

La iconoclasia emergió todavía otra vez en el siglo XXI con la destrucción de las estatuas budistas gigantes en Afganistán por las milicias de talibanes, y de artefactos antiguos en Irak y Siria por el Estado Islámico. Pero la cuestión de la idolatría es irrelevante en muchas formas de peregrinaje, incluyendo las que tienen lugar en arboledas sagradas, pozos y montañas sagradas y reliquias de santos. Muchos de los focos de peregrinación no son imágenes hechas por manos humanas.

3. La peregrinación es una superstición. Es algo primitivo, pasado de moda, ignorante, y ha sido sustituido por un nivel superior de comprensión o iluminación.

   Superstición significa literalmente 'estar sobre' o 'supervivencia'. 275 Desde el punto de vista de los primeros cristianos, las prácticas de otras religiones eran supersticiosas. Desde el punto de vista de los reformadores protestantes, las prácticas de la Iglesia católica eran supersticiosas. Desde el punto de vista de los intelectuales ilustrados, todas las prácticas religiosas eran supersticiosas, y se suprimieron como parte de la Revolución francesa en el Régimen del Terror. De manera similar, los gobiernos ateos de la Unión Soviética, la China comunista y Camboya bajo Pol Pot trataron todas las prácticas religiosas como supersticiosas, y las suprimieron a favor de la filosofía del materialismo marxista.

   El rechazo de las peregrinaciones como supersticiones es una consecuencia de las cosmovisiones antitradicionales o antirreligiosas y dice más sobre estas visiones del mundo que sobre la propia peregrinación.

4. Las peregrinaciones son oportunidades para el adulterio, la fornicación, la bebida, la comercialización y otras actividades de dudosa reputación. Los *Cuentos de Canterbury* de Chaucer abundan en historias de licencia sexual, e indudablemente no era solo un asunto narrativo.

   Esta objeción concreta contra el peregrinaje parece irrelevante en el mundo occidental actual, aunque todavía pueda tener validez en otras partes. En las sociedades seculares modernas, nadie necesita emprender un peregrinaje para encontrar aventuras sexuales, y el turismo secular conduce a una comercialización incluso mayor que en las peregrinaciones.

El peregrinaje y el turismo

Aunque el peregrinaje fue suprimido en los países protestantes y por los gobiernos revolucionarios, la necesidad de visitar lugares sagrados no se extinguió. En los 200 años que hace que se prohibió el peregrinaje en Inglaterra, los ingleses han inventado el turismo, actualmente una enorme industria global, con un valor económico global de 2.2 trillones de dólares en el año 2013. 276

El turismo a menudo es una forma de peregrinación frustrada. Muchos turistas todavía van a los lugares sagrados antiguos: las pirámides y los templos en Egipto, Stonehenge, las grandes catedrales de Europa, los templos, ríos sagrados y montañas de la India, lugares santos antiguos como Uluru (antes conocido como Ayers Rock) en Australia, el Templo del Sol en Machu Picchu, Perú, etcétera. Pero mientras que los peregrinos tradicionalmente caminaban hasta sus destinos, a menudo soportando penurias en el camino, los turistas viajan en autocares, autobuses y aviones. No van a lugares sagrados para hacer ofrendas o rezar. Muchos creen que tienen que comportarse como personas modernas, seculares, que están interesadas sobre todo en la historia cultural. Los guías los inundan con detalles históricos que entran por un oído y salen por el otro.

¿Cuáles son las diferencias claves entre viajar como turista y viajar como peregrino? Ambos van a los mismos tipos de lugares pero con intenciones diferentes. Los peregrinos van para conectar con un lugar sagrado; llegar a ese lugar sagrado es el propósito de su viaje. Van con la intención de dar gracias por alguna bendición que han recibido, o para rezar intentando lograr alguna ayuda que quieren recibir, o como un acto de penitencia para reparar algo que han hecho mal, o para la sanación, o con la intención de lograr inspiración. El turista va a ver un lugar nuevo, para oír algo de su historia y tomar fotografías. Pero también realizan viajes con un objetivo y los antiguos lugares sagrados todavía los atraen; de hecho, estos lugares a veces se llaman 'atracciones' turísticas.

Con frecuencia, cuando los peregrinos vuelven a casa, llevan algo con ellos para compartir con otros, como las bendiciones que han recibido. En la India, muchos peregrinos vuelven de los peregrinajes con *prasad*, comida sagrada ofrecida a un dios o una diosa y bendecida en un templo, y la comparten con sus familias y sus amigos. Los peregrinos medievales en

Europa también llevaban a casa objetos de los centros sagrados a los que viajaban, a menudo en forma de credenciales o de algún distintivo. Estas cosas desempeñaban una doble función, ser puntos esenciales de las bendiciones recibidas, y también indicadores visuales del prestigio de su portador al haber realizado un difícil viaje sagrado. Del mismo modo, los turistas vuelven con *souvenirs* y fotografías, pero no pueden transmitir bendiciones, ya que ellos mismos no las han recibido.

Aunque vivimos en una era de turismo de masas sin precedentes, en las últimas décadas ha habido un notable resurgir del peregrinaje.

El renacimiento del peregrinaje

Incluso los primeros cristianos que condenaban las peregrinaciones locales hallaron difícil condenar las peregrinaciones a Tierra Santa. San Gregorio de Nisa, a pesar de las muchas corrupciones que los rodeaban, llamó a estos lugares sagrados 'monumentos del inmenso amor del Señor por nosotros los hombres'. Y fue a través de las peregrinaciones a Jerusalén en el siglo XIX cuando el peregrinaje se volvió una vez más respetable en el mundo protestante. Un peregrinaje a Tierra Santa en 1862 del príncipe Eduardo, hijo de la reina Victoria, posteriormente rey Eduardo VII, supuso un sello real de aprobación y respetabilidad. En 1869, Thomas Cook comenzó a organizar grupos de peregrinación a Tierra Santa, y ese fue el origen de la agencia de viajes internacional que lleva su nombre. El paquete turístico original era una peregrinación. Poco después, el príncipe Jorge, más tarde rey Jorge V, realizó un viaje organizado por Cook. En Inglaterra, en el siglo XIX, empezaron de nuevo los peregrinajes locales a las catedrales, y en el siglo XX varios lugares de peregrinación que habían sido suprimidos en la Reforma revivieron, como el santuario de Nuestra Señora de Walsingham en Norfolk.

En la Edad Media, la catedral de Chartres a unos 97 kilómetros de París, era uno de los lugares de peregrinación más importantes de Europa. Incluso antes de que se construyera la catedral, Chartres era el centro de peregrinación a un pozo sagrado, el 'Pozo de los Santos Fuertes'. La catedral se construyó alrededor de este, y el pozo todavía puede visitarse en la cripta. Cerca de él, también en la cripta, hay un santuario a Nuestra Señora

de Chartres, una madona negra. En tiempos de la Revolución francesa, el peregrinaje se detuvo abruptamente. El moderno resurgir del peregrinar comenzó en 1912 cuando el poeta Charles Péguy fue a Chartres en peregrinación con un grupo de amigos, y escribió un libro sobre ello que se convirtió en un éxito de ventas. Ahora, decenas de miles de peregrinos al año van a Chartres, algunos en una caminata de peregrinaje de tres días desde la catedral de Notre Dame en París. 277

Santiago de Compostela, cuya catedral alberga las supuestas reliquias de Santiago, el santo patrón de España, fue uno de los lugares de peregrinación más populares en la Europa medieval. Es difícil calcular cifras, pero un índice de la proporción de peregrinos puede verse en el hecho de que el monasterio de Roncesvalles, uno de los primeros lugares de descanso en España para los peregrinos franceses que habían cruzado los Pirineos, dio de comer en un año a 100.000 peregrinos. 278

El número de peregrinos de Europa del Norte que viajan a Santiago de Compostela disminuyó a continuación de la Reforma protestante. Además, en la guerra siguiente con la Inglaterra isabelina, *sir* Francis Drake dirigió un asalto naval a la ciudad cercana de La Coruña en 1589, y el arzobispo de Santiago de Compostela ocultó las reliquias de Santiago para que los ingleses no pudieran capturarlas. Las escondió tan bien que el relicario estuvo vacío durante casi 300 años y el número de peregrinos quedó reducido a un goteo. Las reliquias no fueron descubiertas hasta 1879, y tras ser autenticadas por el papa León XIII se volvieron a colocar bajo el altar principal en 1884, donde permanecen hasta hoy en día. 279 No obstante, el peregrinaje no revivió hasta 1949, cuando un pequeño grupo de investigadores franceses realizaron una peregrinación que fue grabada y emitida por la televisión en los años 50, ayudando a despertar de nuevo el interés. Aun así, el número de peregrinos era pequeño. En los 80, un puñado de entusiastas se aseguró de que el *Camino* se señalizase y se construyeran una serie de infraestructuras para los peregrinos a lo largo de la ruta.

Lo que ocurrió a continuación fue notable. Estos son los números anuales de peregrinos registrados por las autoridades españolas:

Número de peregrinos que

han viajado a Santiago de Compostela a pie, en bicicleta o a caballo

Año	Número
1987	1.000
1991	10.000
1993	100.000
2004	180.000
2015	263.000

La gran mayoría de estos peregrinos caminaban, pero una minoría, alrededor de un 10 %, viajó en bicicleta, y unos pocos, menos del 1 %, a caballo. 280 Estas cifras no incluyen a quienes viajaron a Santiago en avión, tren, autobús o coche.

Como en la Edad Media, actualmente hay una extensa red de rutas de peregrinaje a Santiago, desde varios puntos de partida en Francia, incluyendo Vezelay, en la Borgoña, y París; desde Portugal; y desde varios lugares en la propia España. Las 12 principales rutas señalizadas se denominan 'Camino de Santiago'.

En otros lugares de Europa se han reabierto las antiguas rutas de peregrinaje. En Noruega, el centro de peregrinación más importante era el

santuario de san Olaf en Trondheim, al que comenzaron las peregrinaciones poco después de su muerte en 1030, y en la Edad Media llegó a ser enormemente popular. Pero cuando la Reforma luterana llegó a Noruega en 1537, se prohibieron las peregrinaciones y cesaron hasta el pasado siglo XX, cuando un número cada vez mayor de personas comenzaron a caminar hasta Trondheim, una vez más como peregrinos. En los años 90, el camino de Oslo a Trondheim, más de 500 kilómetros, se señalizó y fue inaugurado oficialmente por el príncipe heredero Haakon en 1997. 281

Entre tanto, en Gales y Escocia los antiguos caminos de peregrinos se han restablecido. En Inglaterra, el British Pilgrimage Trust, del que soy patrón, está ayudando a reabrir los antiguos senderos de peregrinación, en primer lugar y principalmente el camino de peregrinos de Southampton a Canterbury por el South Down Way, un paseo de unos 350 kilómetros que dura 18 días, conectando 65 iglesias, 3 catedrales, 75 sitios pre-históricos, 5 pozos sagrados, 15 conventos, monasterios o abadías en ruinas, 8 ríos, 10 colinas sagradas, 5 castillos, 50 aldeas, 40 *pubs*, 8 pueblos y 4 ciudades. 282

También en Rusia, tras el final del gobierno comunista en 1991, muchas iglesias ortodoxas rusas y muchos monasterios volvieron a abrir, y un número cada vez mayor de peregrinos recorren el camino a los lugares santos.

He estado en varias peregrinaciones en la India, en Europa continental, en Gran Bretaña y en Tierra Santa. Como muchos otros que realizan tales viajes, los he encontrado inspiradores, y a menudo han sido momentos de gran felicidad. Algunos de mis peregrinajes recientes los he hecho con un ahijado. He dejado de dar regalos de cumpleaños y de Navidad, porque la mayoría de la gente tiene demasiadas posesiones. En su lugar, doy experiencias. Cuando mi ahijado cumplió 14 años, sugerí que su regalo podría ser ir en peregrinación conmigo a Canterbury, durante los últimos 16 kilómetros del antiguo camino de peregrinación, comenzando en un pueblecito llamado Chartham. Yo no sabía si esto le atraería o no, pero aceptó entusiasmado.

Tomamos el tren hasta la pequeña estación de Chartham y nos pusimos en marcha a través de campos, huertos y prados. Hicimos un almuerzo

campestre en Bigbury Hill, un poblado fortificado, y atravesamos el pueblo de Harbledown, donde buscamos el Pozo del Príncipe Negro en el terreno de un hospicio medieval. Estaba tan descuidado que solo pudimos encontrarlo con la ayuda de una anciana que vivió en uno de los hospicios. Era un pequeño manantial en un hueco, debajo de un antiguo arco de piedra, con escalones llenos de musgo que descendían hasta él.

Cuando llegamos a Canterbury, mi ahijado estaba desfallecido: no estaba acostumbrado a caminar tanto, y descansamos un rato. Después caminamos alrededor de la catedral en dirección de las agujas del reloj, circunvalándola y haciéndola así nuestro centro. A continuación, entramos en la catedral y encendimos unas velas en el lugar del martirio de san Thomas Becket, así como en la oscura y misteriosa cripta. Allí rezamos, y más tarde fuimos a un salón de té, a tomarnos un té. Volvimos a la catedral para el canto coral vespertino, que fue extremadamente hermoso. Luego fuimos a Londres en tren. Fue un día extraordinariamente feliz para nosotros dos.

Esto sentó un precedente, y los años siguientes seguimos la misma pauta, yendo a una catedral, circunvalándola en dirección de las agujas del reloj, visitando el santuario y tomando té antes de asistir al canto coral vespertino. Cuando cumplió 15 años, fuimos a la catedral de Ely, en Cambridgeshire, andando por la orilla del río Cam, contemplando esa gran construcción medieval que se alza en la llanura pantanosa. Encendimos unas velas y rezamos en la capilla de santa Eteldreda, una santa anglosajona del siglo VII, que había sido un lugar muy importante de peregrinaje en la Inglaterra anterior a la Reforma. En el 2016, cuando mi ahijado cumplió 16 años, fuimos a la catedral de Lincoln, caminando unos 12 km, por un sendero que conduce a la cumbre de Lincoln Edge, un acantilado de piedra caliza jurásica, que domina el valle del río Trent. El último tramo hacia la catedral era por la escarpada colina de Steep, la calle del peregrino medieval. Finalmente entramos en el gran espacio sagrado, rezamos y encendimos velas en la capilla de san Hugh, y fuimos al canto coral vespertino.

El renacer contemporáneo del peregrinaje en Europa es notable. A medida que las sociedades se vuelven cada vez más seculares y materialistas, esta antigua práctica está experimentando un resurgir asombroso.

Beneficios del peregrinaje

Hay muy pocos estudios científicos específicos sobre el peregrinaje, pero los hechos disponibles sugieren que las peregrinaciones tienen un efecto beneficioso en la reducción de la ansiedad y la depresión.[283] Pero hay innumerables historias personales acerca de inspiraciones recibidas y sanaciones que han ocurrido. Muchos peregrinos hallan también que al viajar a pie, conocen a otros peregrinos, y no peregrinos, de una manera socialmente nivelada. Las diferencias habituales de riqueza, educación y clase social parecen menos relevantes. Y las peregrinaciones locales tienen la gran ventaja de ser económicas y asequibles a todo aquel que sea capaz de caminar.

La mayoría de los estudios científicos relacionados con el peregrinaje son muy generales. En efecto, algunos de ellos se limitan a probar lo obvio. Pero es tranquilizador saber que lo obvio también es científicamente observable.

En primer lugar, caminar tiene muchos beneficios que se han demostrado: promueve la salud mental y el bienestar, mejora la autoestima, el estado de ánimo y la calidad del sueño, y reduce el estrés, la ansiedad y la fatiga.[284]

En segundo lugar, quienes hacen ejercicio al aire libre y en espacios verdes tienden a beneficiarse más que quienes lo realizan en lugares cerrados, como hemos analizado en el capítulo 3.[285]

En tercer lugar, la actividad con un objetivo es más satisfactoria y contribuye más al bienestar que la actividad sin un propósito; este es uno de los principios fundamentales de la práctica de la terapia ocupacional.[286]

En cuarto lugar, el ejercicio físico protege contra la depresión y otros problemas de salud.[287]

En quinto lugar, la sanación está influida por las esperanzas y las expectativas de las personas. El efecto placebo es muy potente, y se manifiesta de manera muy clara en los ensayos con medicamentos,

especialmente si los pacientes y los médicos creen que podrían estar tomando una nueva medicación asombrosa. 288 Si las peregrinaciones aumentan las esperanzas y las expectativas de las personas, algo que efectivamente hacen, podemos esperar que las visitas a los lugares sagrados resulten en abundantes curaciones, algo que realmente sucede. Cuando personas de apoyo rodean a quienes confían en sanar, comparten sus esperanzas y expectativas, los efectos son todavía mayores.

A lo largo del tiempo, la Iglesia católica romana ha enfatizado el papel de los santos en la curación. La canonización para la santidad exige al menos dos milagros póstumos, a veces implicando curación física, y millones de personas que buscan esperanza y curación han realizado peregrinaciones a lugares santos, como Lourdes, en Francia.

Lourdes, en las laderas de los Pirineos, alcanzó prominencia en 1858 como consecuencia de la aparición de la bendita Virgen María a una muchacha campesina en una gruta. La virgen le dijo que cavase en el suelo, y de allí comenzó a brotar un manantial. Casi de inmediato comenzaron las curaciones cuando la gente bebía el agua. Actualmente, el flujo del manantial es mucho mayor, y los peregrinos se bañan en miles de litros que salen a borbotones del suelo. Lourdes es uno de los lugares de peregrinación más importantes de Europa, con unos 6 millones de peregrinos al año. 289

Muchos miles de personas afirman haber sido curados allí milagrosamente. La Oficina Médica oficial de Lourdes investiga las afirmaciones de curación con un espíritu rigurosamente científico, y algunas de las afirmaciones han sido muy bien autenticadas. 290 Hasta los escépticos admiten que algunas personas muy enfermas mejoran en Lourdes, aunque no digan que estas curaciones son milagrosas; las consideran ejemplos del efecto placebo, o como 'remisiones espontáneas'.

Si una peregrinación ayuda a alguien a mejorar, entonces las oraciones del peregrino han sido respondidas. Llamar a la cura remisión espontánea deja sin explicar la remisión. Si la fe en Dios y en la Santa Madre de Dios hace que las remisiones espontáneas sean más probables, entonces la fe funciona.

Menos fácil de documentar es la inspiración y el estímulo que muchas personas reciben al ir en peregrinación. Viajar con el objetivo de estar en un lugar sagrado, y estar en ese lugar, puede tener efectos transformadores, así como dar la experiencia de conexión espiritual. ¿Por qué?

¿Qué hace que los lugares sagrados sean sagrados?

La sacralidad tiene que ver con la conexión y la relación. El término procede de una raíz que significa completo o sano. No somos sagrados cuando estamos separados y desconectados los unos de los otros, del mundo más-que-humano y de la fuente de todo ser. Experimentamos lo sagrado cuando estamos conectados a la fuente de la vida que va mucho más allá de nuestras limitadas naturalezas.

Algunos lugares evocan esta experiencia más que otros, sea a causa de su naturaleza física, sea por las asociaciones humanas, o por ambas cosas. Algunos lugares son sagrados porque son numinosos de manera natural, como algunas cumbres de montañas, manantiales, cascadas o cuevas. Por ejemplo, Glastonbury Tor es una sorprendente colina que se eleva por encima de la tierra baja que la rodea. Destacaría y atraería la mirada aunque no tuviera una torre medieval en su cima. Uluru, o Ayers Rock, es una gran estructura de arenisca, una 'montaña-isla', rodeada de un terreno relativamente plano en Australia central, y parece que cambie de color a lo largo del día. Brillando con un tono rojizo al amanecer y al anochecer, es un lugar emblemático muy llamativo, de gran importancia cultural para los pueblos indígenas de esa zona, y ahora es una importante atracción turística.

Algunos lugares puede que tengan un poder especial a causa de su orientación, o debido a las corrientes subterráneas de agua, o a flujos subterráneos de electricidad, las llamadas corrientes telúricas, o por su conexión con el paisaje circundante. Las propiedades de estos lugares dependen de sus conexiones con sus entornos terrestres, y también de su relación con el firmamento y los cuerpos celestes.

En algunas culturas, los adivinos especialistas evaluaban los poderes de los lugares, y en algunos casos ayudaban a decidir dónde tenían que construirse los templos, santuarios o tumbas. En Europa este arte se llama geomancia; en China *feng shui*, que literalmente significa 'viento y agua'. Las técnicas de geomancia no se pueden traducir fácilmente a términos científicos convencionales, pero incluyen una comprensión de las relaciones entre la topología y los flujos de energía a través del paisaje. Joseph Needham resumió algunos de los principios del *feng shui* tradicional en su *Ciencia y civilización en China* :

> Las formas de las colinas y las direcciones de los cursos de agua, al ser consecuencia de las influencias moldeadoras de los vientos y las aguas, eran lo más importante, pero, además, las alturas y formas de las construcciones y las direcciones de las carreteras eran factores poderosos. La fuerza y la naturaleza de las corrientes invisibles se verían modificadas cada hora por las posiciones de los cuerpos celestes, de modo que sus aspectos, tal como son vistos desde la localidad en cuestión, habían de tenerse en cuenta. 291

Muchos lugares sagrados son un puente entre el cielo y la tierra; conectan la tierra con el firmamento. Constituyen una especie de portal, como en el sueño de Jacob en Betel (Génesis 28: 10-19). Los monolitos y menhires desempeñaban esta función conectora en las culturas megalíticas, y en el Egipto antiguo las piedras verticales adoptaron una apariencia especialmente refinada en forma de obeliscos, columnas aguzadas con una cumbre piramidal, a menudo consistente en una única piedra. Al establecer monolitos u obeliscos, o en las torres de los edificios, los capiteles y los minaretes, los seres humanos crean lugares que tienen una dimensión vertical literal.

En las antiguas arboledas sagradas de Tierra Santa había árboles sagrados o postes consagrados a la diosa madre Asherah, que eran lugares importantes del culto judío hasta que fueron condenados por los profetas y destruidos en los reinados de Ezequías y Josías. En muchos templos hindúes, a menudo hay astas de banderas revestidas de metal frente al altar principal, llamadas *dwajasthambam*, de las que se decía que conectan los cielos a la tierra.

Muchas iglesias cristianas tienen torres o capiteles, y muchas mezquitas están acompañadas de minaretes.

Simbólicamente, todas estas estructuras unen los cielos y la tierra. Pero la conexión es más que simbólica: es literal. Justamente porque estas estructuras suben hacia el firmamento, atraen los rayos. Siempre han actuado como canales para una energía muy real que desciende desde el cielo a la tierra, y de la tierra va al cielo. En la actualidad, tienen conductores de rayos junto a ellas, por esta precisa razón. La electricidad es polar. El movimiento de la carga eléctrica es un proceso bidireccional. Cuando los caminos de aire ionizado negativamente cargados –llamados descargadores graduales– descienden desde las nubes hacia la tierra, el potente campo eléctrico induce a los objetos altos a enviar 'corrientes serpentinas' que crecen hacia la nube. A menudo tienen un brillo color púrpura. Pero no todas las 'corrientes serpentinas' positivas hacen contacto con un descargador gradual. Ellos esperan. Más tarde llenan el vacío con algunas de ellas y con relámpagos.

Los rayos también caen sobre estructuras naturales altas, como las cumbres de las montañas, y a los caminantes se les aconseja mantenerse alejados de las cumbres y los pináculos durante las tormentas eléctricas. 292 Los árboles son frecuentemente canales para los rayos y algunas especies, entre los que se cuentan el roble y el fresno, son alcanzados por los rayos más a menudo que otros, como los abedules y las hayas. Una de las razones de la sacralidad del roble en tiempos de los druidas puede haber sido su propensión a los rayos, y estaban consagrados al dios del trueno en Europa del Norte –a Thor en Escandinavia– y a Zeus en la Grecia antigua. Un lugar golpeado por el rayo adquiere una cualidad especial a la mirada de muchas culturas diferentes. Es significativo que un intrigante libro sobre los lugares sagrados de los nativos americanos de los Estados Unidos se titule *Where the Lightning Strikes*. Hasta hace unos 200 años, la mayoría de las estructuras que atraían los rayos eran edificios religiosos, como los capiteles de las iglesias o los minaretes. En el siglo XIX, se erigieron grandes estructuras seculares, como el Monumento a Washington en Washington DC, el obelisco más grande del mundo, de 169 metros de altura, y la Torre Eiffel en París, de 324 metros, y se trata de dos importantes atractores de rayos. En el siglo XX, los edificios más altos eran los rascacielos, que ahora

constituyen los principales imanes de los rayos en las ciudades. Pero en muchos lugares más pequeños, los edificios religiosos siguen siendo los que atraen los rayos. En mi ciudad natal, Newark-on-Trent, la torre del templo parroquial de Santa María Magdalena mide 72 metros de altura. Se terminó alrededor de 1350, y todavía es, con mucho, la estructura más alta de Newark, canalizando constantemente los rayos hacia el suelo, debajo de este lugar sagrado.

Hasta hace poco, la explicación científica de los relámpagos se concentraba en el diferente potencial eléctrico entre los nubarrones y el suelo, tratándolo como un fenómeno local. Sin embargo, la intuición antigua de que el rayo une los cielos y la tierra resulta ser correcta. La carga eléctrica en las nubes se relaciona con regiones eléctricamente cargadas a unos 80 kilómetros de altitud. Las descargas eléctricas llamadas *sprites*, fenómenos eléctricos luminosos, de color naranja o rojo brillante, ocurren entre los nubarrones y la atmósfera superior. La atmósfera superior está muy influenciada, a su vez, por el viento solar, una corriente de partículas cargadas liberadas desde el sol, y la velocidad y densidad del viento solar dependen de la actividad solar, como las erupciones solares.

Este 'clima espacial' afecta a las Luces del Norte y del Sur, que constituyen descargas de plasma, e influencia también la cantidad de relámpagos en la tierra: cuanto más fuerte es el viento solar, mayor es el número de descargas relampagueantes. 293 Estas descargas en forma de rayos aumentan también por influencias mucho más remotas, especialmente los rayos cósmicos de supernovas o estrellas que explotan. Así pues, los rayos literalmente proceden de los cielos, y se canalizan a través de estructuras elevadas a la tierra. Los lugares en los que caen están literalmente cargados.

Todos los edificios altos son golpeados por rayos, aunque en pocos casos la gente lo registra cuando ocurre. Pero ahora esto resulta técnicamente posible. Los registradores de la caída de rayos están disponibles comercialmente, y detectan cuándo un exceso de tensión desciende por el conductor de un rayo. Algunos incluso envían un mensaje SMS cuando tiene lugar un relámpago. Si dirigiese una iglesia, un templo o un minarete, yo instalaría uno de esos artefactos y pondría a disposición de todo el mundo los datos *online*. Existen ya fascinantes mapas y archivos *online* de

la caída de rayos en muchas partes del mundo, junto con actualizaciones directas, 294 pero ofrecen pinceladas generales y no se centran en lugares específicos.

Al construir templos, catedrales, iglesias y mezquitas, se hacen estructuras que se relacionan explícitamente con Dios, el Ser último o la fuente de toda salud y santidad. Y los santuarios que conmemoran acontecimientos sagrados, las personas santas y los acontecimientos sagrados suponen un vínculo con la fuente de su sacralidad. En muchos casos, este vínculo viene posibilitado por reliquias físicas, como el templo al Buddha en el Templo del Diente en Kandy, Sri Lanka, o las reliquias de los santos, generalmente huesos, en muchas catedrales e iglesias. La idea tradicional de que esos huesos proporcionan un vínculo directo con la vida de la persona a la que pertenecieron los huesos se ha renovado con los análisis de ADN. Incluso huesos muy antiguos, como los de los neandertales de hace 400.000 años, contienen ADN que puede analizarse utilizando técnicas moleculares modernas.

Un esqueleto descubierto en Leicester en 2012 tenía varios signos de ser los restos del rey Ricardo III de Inglaterra, que murió en 1485, y el ADN recuperado de los huesos permitió confirmar su identidad con un alto grado de probabilidad. Se volvió a enterrar en la catedral de Leicester en 2015. Ricardo fue un rey, más que un santo, pero no cabe duda de que muchas reliquias veneradas contienen trazas del ADN de los santos. Irónicamente, las reliquias de especies extintas en forma de huesos y esqueletos desempeñan un papel central en las catedrales de la ciencia, como el Museo de Historia Natural de Londres, que son como centros de peregrinaje científico.

Por último, los lugares sagrados puede que sean sagrados porque contienen una especie de memoria de lo que ocurrió allí anteriormente. Si muchas personas han rezado, o experimentado curación, o se han sentido inspiradas en un lugar sagrado, esto hace más probable que otros sean afectados positivamente por ese lugar. Según la hipótesis de la resonancia mórfica (analizada en el capítulo 5), las personas en un estado determinado de estimulación sensorial resuenan con quienes han estado en un estado similar anteriormente. Cuando entramos en un lugar sagrado, estamos expuestos a

los mismos estímulos que quienes han estado allí antes y, por tanto, entramos en resonancia con ellos. Si los peregrinos que van a un lugar sagrado han sido inspirados, elevados y sanados allí, es más probable que tengamos experiencias similares de conexión espiritual. Los lugares sagrados pueden crecer en sacralidad a través de las experiencias de la gente en ellos.

Dos prácticas de peregrinación

Hacer una peregrinación

No hace falta que tu peregrinación sea cara ni elaborada, ni que consuma mucho tiempo. En realidad, puede ser mejor empezar con algo local, para conocer de un modo nuevo la zona en la que vives. Cuando te abres a la idea, trata de percibir qué lugar sagrado local te llama, o al menos qué lugar sientes que es importante para ti.

Hay una gran posibilidad de elección. En Inglaterra, por ejemplo, hay muchos lugares sagrados antiguos, como círculos de piedras y largos túmulos; nacimientos de ríos y pozos; árboles venerables; iglesias antiguas y grandes catedrales, en los que reverberan los cantos sagrados y las salmodias casi cada día. La tierra está literalmente encantada por estos coros perpetuos.

En Norteamérica están algunas de las principales arboledas sagradas y santuarios naturales del planeta; muchos lugares salvajes y hermosos, y también algunas grandes iglesias y catedrales, como las catedrales de St. Patrick y la de St. John the Divine en Nueva York, la National Cathedral en Washington y la Grace Cathedral en San Francisco, así como potentes ermitas católicas romanas, como el Santuario de Chimayó, cerca de Nuevo México, donde ocurren muchas curaciones.

Es mejor andar, al menos parte del camino, aunque sea solo los últimos 2 o 3 kilómetros, porque eso hace que el peregrinaje sea más real, más encarnado.

Ve con un propósito, por algo que te gustaría agradecer, pedir o alguna inspiración que te gustaría recibir. Si es posible, lleva un bastón de peregrino contigo, hecho de cualquier madera que esté disponible, como de avellano, el emblema visual definitivo del peregrino a través de los siglos. Si es posible, aprende algunas canciones antes de salir, o apréndelas de otros peregrinos que recorran el camino. Canta con ellos cuando llegues a pozos sagrados, árboles antiguos o a la meta de tu viaje.

Cuando llegues al lugar sagrado, no entres directamente en él, sino que, si es posible, camina alrededor de él. Esta circunvalación, generalmente en la dirección de las agujas del reloj, te ayuda a hacer del lugar sagrado el centro. Luego, haz una ofrenda, quizás de flores, como en los templos hindúes, o una canción, o una acción de gracias, o simplemente una donación económica. Más tarde, en el espacio sagrado, puedes hacer tu oración, y en muchas catedrales e iglesias puedes encender una vela. Finalmente, ruega recibir bendiciones para tu vida, en tu viaje de vuelta a casa, y para aquellos con los que vuelves.

Convierte tus viajes en peregrinaciones

Cuando voy a un lugar nuevo, intento hallar el centro sagrado, y lo hago; luego voy allí a presentar mis respetos. En la India voy al templo local, en los países budistas a una estupa o monasterio, en los países musulmanes a la mezquita o a la ermita de un santo. En Europa y en las Américas, voy a la iglesia o la catedral que se halle en el centro de la comunidad. Muchas iglesias católicas romanas y anglicanas están abiertas todo el día, de manera que es posible entrar, encender una vela, decir una oración y conectar con ese lugar sagrado. Siento que esto me enraíza y me une a los pueblos y las ciudades que visito, y a las personas que viven allí, así como también me ofrece un lugar de quietud para centrarme después de un viaje. Pido bendiciones para el tiempo que paso en esa ciudad y para aquellos a quienes voy a conocer, así como para mis amigos y la familia que está en casa. Te sugiero algo como esto en tus viajes.

8. Conclusiones. Las prácticas espirituales en una época secular

En las sociedades cazadoras-recolectoras tradicionales, no había distinción entre la religión y el resto de la vida social y cultural. La existencia de los espíritus, las influencias invisibles de los antepasados y la participación en rituales colectivos se presuponían.

Del mismo modo, en las sociedades agrícolas tradicionales y las civilizaciones antiguas, todo el mundo estaba incluido en la vida religiosa de la comunidad, aunque a veces había un sacerdocio especializado. En Europa, tan recientemente como en el 1500, casi todo el mundo creía en Dios y participaba en las ceremonias, los festivales y los rituales religiosos. Volverse ateo o negar la importancia de la religión era casi inconcebible. Lo mismo es cierto hoy en muchas partes del mundo.

Por el contrario, en la Europa del siglo XXI, el espacio público es secular. Una cosmovisión atea o agnóstica es la posición por defecto en los círculos académicos, intelectuales, comerciales y en los medios de comunicación. La práctica de la religión es una actividad minoritaria, y existe también una amplia pluralidad de religiones y prácticas espirituales, en lugar de una serie compartida de prácticas que incluya a casi todo el mundo. Vivimos en una era secular sin precedentes en la historia humana.

La palabra 'secular' comparte una raíz lingüística con la palabra 'semilla', y su significado original tiene que ver con la generación. En la Edad Media, se refería a los asuntos mundanos: actividades en el ámbito del tiempo, a diferencia de la eternidad. En la Iglesia medieval, había una división del trabajo entre las órdenes religiosas de monjes y monjas, que tenían tiempo y oportunidades para dirigir sus mentes y sus corazones hacia la eternidad de Dios, y los sacerdotes que ministraban a las personas laicas, a los que se les llamaba sacerdotes seglares. La misma terminología se utiliza todavía en la Iglesia católica romana actualmente; los monjes y las monjas se denominan religiosos, y los sacerdotes de parroquia, seglares.

Pero 'secular' tiene ahora significados más generales. El largo proceso de secularización en Europa tiene raíces que se extienden hasta la Reforma protestante del siglo XVI. La Reforma socavó la autoridad de las instituciones, las prácticas y las doctrinas religiosas que casi todo el mundo daba por supuestas.

Como muestra el filósofo Charles Taylor en su libro *A Secular Age*, en la Reforma los poderes espirituales y mágicos fueron eliminados del mundo externo, al mismo tiempo que la significación y el sentido se transferían a las mentes humanas individuales. En el mundo anterior a la Reforma, el poder espiritual residía en objetos físicos, como las reliquias de los santos o la hostia consagrada, así como en personas. Los humanos eran porosos. Eran vulnerables y susceptibles de ser sanados, abiertos tanto a las bendiciones como a las maldiciones, a la posesión y a la gracia. Como dice Taylor: 'en un mundo encantado, la línea divisoria entre el agente personal y la fuerza impersonal no estaba totalmente clara'. 295 Por el contrario, en el mundo posterior a la Reforma, los objetos podían afectar a las mentes, pero sus significados eran generados por las mentes, o impuestos a cosas por las mentes. El sentido y la significación eran internos, algo que estaba dentro de las mentes humanas, no en el mundo externo. El mundo quedó desencantado.

La creciente influencia de la ciencia mecanicista aceleró este proceso a partir del siglo XVII. Dios fue eliminado del funcionamiento de la naturaleza, ahora vista como inanimada, inconsciente y mecánica, operando de manera automática. Algunos teólogos protestantes respondieron enfatizando el papel de Dios como creador del mundo-máquina. Como hemos visto, Dios era una especie de ingeniero que había ordenado el mundo benevolentemente para provecho humano. Dios conservaba también un papel en el final del tiempo como Juez que distribuía recompensas y castigos. En este proceso, Dios quedó reducido a creador y la religión, a moralidad. 296 Esta forma reducida de cristianismo dejó poco lugar para la acción salvífica de Cristo, el papel de la devoción y la oración, o una meta trascendente para la humanidad. La doctrina cristiana tradicional de la participación humana en la naturaleza de Dios quedó eclipsada. 297

Los movimientos religiosos evangélicos de los siglos XVIII y XIX, muy especialmente los metodistas, reaccionaron contra esta concepción intelectual de Dios. En su lugar, ofrecieron una fe internalizada, centrada en el corazón, una forma personalmente intensa de religión, en oposición a las observancias colectivas formales de la Iglesia católica romana y la Iglesia anglicana, que trataban de incluir a todo el mundo.

En los países católicos romanos, la asunción oficial era que la gente debería ser católica romana; en los países luteranos, luteranos; y en Inglaterra, anglicanos. Por el contrario, las nuevas denominaciones, como los metodistas, eran más bien como grupos por afinidad o asociaciones voluntarias. 298 No pretendían un monopolio exclusivo de la corrección religiosa, y la gente se sentía libre para cambiar de una denominación a otra. Los Estados Unidos nacieron en este contexto, y sus múltiples denominaciones proporcionaron, y todavía proporcionan, una especie de mercado libre religioso. En el siglo XX, los pentecostales y otras iglesias evangélicas difundieron esta forma personal de relación con Dios a través de América Latina, África y Asia.

A finales del siglo XVIII, para muchos intelectuales ilustrados, este creador racional se había convertido en el Dios remoto del deísmo, que podía ser conocido mediante la razón, la ciencia y el estudio de la naturaleza. No había necesidad de Revelación, ni para las prácticas de la religión ni para el 'entusiasmo' de los evangélicos. La palabra entusiasmo significa 'poseído por Dios', del griego *en* = en y *theos* = dios; y para los intelectuales de la Ilustración era un término despreciativo. Una vez el universo había sido hecho y puesto en movimiento, funcionaba automáticamente, sin necesidad de interferencia divina. Dios no respondía a las oraciones, ni intervenía en el universo suspendiendo temporalmente las leyes de la naturaleza para producir milagros.

Pero… ¿qué sucede con la moralidad y el orden social? Si el comportamiento moral no dependía ya de los mandamientos de Dios, la guía ni la gracia, entonces tenía que depender de los propios humanos, de la razón y la ordenación racional del beneficio mutuo. El cristianismo se basaba en un universalismo moral, con la llamada de Cristo a cuidar de los otros y mostrar amor al prójimo, e incluso a los enemigos. El ideal cristiano

fue secularizado y convertido en una moralidad humanista, según la cual tendríamos que preocuparnos por los demás. 299

Estos cambios secularizadores se expresaron espectacularmente en la Revolución francesa. Cuando comenzó la Revolución en 1789, el catolicismo era la religión oficial del Estado francés. En 1973, se proclamó el Culto a la Razón como religión de Estado y, como hemos visto, la catedral de Notre Dame de París fue convertida en un Templo de la Razón.

Uno de los principales eslóganes revolucionarios era 'Libertad, Igualdad, Fraternidad, o Muerte'. Al menos 40.000 personas fueron ejecutadas en el Reinado del Terror (1793-1794), incluyendo a muchos sacerdotes, y la guillotina se convirtió en un símbolo de la causa revolucionaria. Las iglesias, los monasterios y las órdenes religiosas fueron cerrados y el culto religioso se suprimió a la fuerza.

El Reinado del Terror dejó un sabor amargo en la boca, y el eslogan revolucionario fue abreviado a 'Libertad, Igualdad, Fraternidad'. Este es todavía el lema oficial de las Repúblicas de Francia y de Haití.

Pronto el deísmo dejó pasó a un total ateísmo. Al suponer que el universo era eterno, no había necesidad del Dios creador del deísmo. El ateísmo se convirtió en intelectualmente creíble, y los movimientos revolucionarios ateos, incluido el comunismo, se propagaron por toda Europa en el siglo XIX. Dado que los antiguos regímenes habían estado respaldados por el poder de la Iglesia, la causa revolucionaria se fortalecía socavando el poder de la religión.

Especialmente en Rusia, donde la autoridad del zar y de la Iglesia ortodoxa había descansado en Dios, los radicales vieron el ateísmo como una postura necesaria. En torno a los años 1850, los pensadores revolucionarios de Rusia tendían a sustituir la autoridad corrupta de la Iglesia y del zar por un nuevo sistema social y político, pero también con un nuevo concepto de humanidad. 300 Rechazando las ilusiones de la religión –el 'opio del pueblo' en la famosa frase de Marx–, los humanos serían liberados a la luz de la ciencia y la razón.

La ideología atea halló un poderoso aliado en la ciencia materialista, que a finales del siglo XIX dibujaba un universo mecánico, inconsciente y sin finalidad alguna, en el que los humanos, como toda la vida, habían evolucionado sin propósito ni guía. En este mundo sin Dios, la humanidad se haría cargo de su propia evolución, aportando desarrollo económico, fraternidad, salud y prosperidad para toda la humanidad a través del 'progreso'.

El secularismo moderno

Hay tres maneras principales a través de las cuales el secularismo se expresa en el mundo moderno. La primera es política y cultural. Los espacios públicos han sido vaciados de Dios. Como dice Taylor:

> Cuando funcionamos en las distintas esferas de la actividad –económica, política, cultural, educativa, profesional, recreativa–, las normas y los principios que seguimos, las deliberaciones que emprendemos, generalmente, no nos remiten a Dios ni a creencia religiosa alguna […]. Esto contrasta mucho con los períodos anteriores, cuando la fe cristiana establecía prescripciones con autoridad, a menudo por boca del clero, que no podían ser fácilmente ignoradas en ninguno de esos dominios, por ejemplo la prohibición de la usura. 301

Esta forma de secularismo no es necesariamente antirreligiosa. En los Estados Unidos, la separación de la Iglesia y el Estado, establecida en la Primera Enmienda a la Constitución de 1971, intentaba permitir la libertad religiosa, un asunto candente para los primeros americanos, muchos de los cuales habían huido de la persecución religiosa promovida por el Estado en Europa. Del mismo modo, los movimientos de reforma política en Europa en el siglo XIX fueron impulsados más a menudo por una necesidad de tolerancia entre diferentes iglesias cristianas, la católica y la protestante, que por el fervor antirreligioso. La creciente secularización de Europa también hizo que fuera mucho más fácil para los judíos participar en la vida pública y convertirse en parte del mundo secular.

Pero algunos Estados seculares eran explícitamente antirreligiosos, siguiendo el precedente de la Francia revolucionaria. En la Unión Soviética, el ateísmo se convirtió en la ideología oficial, y a los niños se les dio una educación antirreligiosa. La Liga de los Ateos Militantes, promovida por el Estado, que en los años 30 tenía más de 5 millones de miembros, orquestó campañas para el cierre de iglesias y monasterios, para silenciar las campanas de las iglesias, suprimir los festivales religiosos, y erradicar las prácticas religiosas ortodoxas rusas. 302 Una ideología atea similar se impuso en los satélites europeo-orientales de la Unión Soviética tras la Segunda Guerra Mundial. En la China comunista, Mao Zedong instituyó una política de ateísmo de Estado en 1949. 303

El segundo sentido en el que Europa se ha vuelto cada vez más secular es mediante el declive de la práctica y la afiliación religiosa. Una gran minoría, o incluso una mayoría, de la población dice que no tiene religión. Aunque las raíces de este cambio se remontan hasta los intelectuales radicales del siglo XVIII y a los movimientos políticos antirreligiosos del siglo XIX, el proceso de alienación de la religión tradicional se aceleró en la segunda mitad del siglo XX, y ha continuado en el siglo XXI.

El tercer sentido de la secularidad es la transformación de una sociedad, pasando de una en la que prácticamente todo el mundo creía en Dios, a otra en la que la creencia en Dios es una opción entre otras, y frecuentemente no resulta la opción más fácil de abrazar. 304

En la mayor parte de Europa, y cada vez más entre los jóvenes de Norteamérica, la opción habitual por defecto es ser no religioso, o incluso antirreligioso.

Las ambigüedades del ateísmo

En parte, esta deriva cultural hacia el ateísmo es el resultado de los constantes esfuerzos por parte de los ateos evangélicos para convertir a la gente a su punto de vista. Históricamente, el ateísmo moderno brotó del cristianismo y, como el filósofo John Gray afirma, la mejor manera de comprenderlo es como una herejía cristiana.

> La incredulidad es un movimiento en un juego cuyas reglas son establecidas por los creyentes. Negar la existencia de Dios es aceptar las categorías del monoteísmo […]. El ateísmo es una flor tardía de la pasión cristiana por la verdad […]. El cristianismo golpeó en las raíces de la tolerancia pagana de la ilusión. Al afirmar que hay solo una fe verdadera, dio a la verdad un valor supremo que antes no había tenido. También posibilitó por primera vez la incredulidad en lo divino. La consecuencia, durante mucho tiempo postergada, de la fe cristiana fue una idolatría de la verdad que halló su expresión más completa en el ateísmo. 305

El propio Gray es ateo, pero no ateo proselitista, no humanista secular. Pero muchos ateos modernos, como Richard Dawkins, mantienen todavía una cruzada contra Dios. Son los misioneros de una ideología antirreligiosa; se consideran a sí mismos los herederos de la Ilustración.

Para quienes han crecido en una familia cristiana, volverse ateos implica un inmenso cambio de perspectiva, un cambio revolucionario en la cosmovisión. Muchos ateos contemporáneos han realizado esa transición, rebelándose contra o abandonando su educación cristiana o judía. Otros fueron educados por padres no religiosos, y algunos forman parte de una tercera generación secular, con abuelos no religiosos. Pocos pueden hablar de antepasados mucho más remotos. Yo fui un ateo de primera generación, y pasé por este cambio de paradigma cuando era adolescente.

Muchos ateos consideran este cambio desde la religión al secularismo ateo como históricamente inevitable, y hasta cierto punto esto es una profecía que se cumple a sí misma. Quienes se convierten al ateísmo, o simplemente a una forma de vida no religiosa, a menudo se consideran progresistas y, como Dawkins, herederos del ideal ilustrado de progreso. Y de alguna manera, el programa de la Ilustración parece estar convirtiéndose en realidad, al menos en Europa, Norteamérica, Australia y Nueva Zelanda. La vida pública, el sistema educativo y los medios de comunicación se han vuelto cada vez más seculares, y los no religiosos crecen en número, al mismo tiempo que las iglesias sufren un declive.

Uno de los argumentos ateos más comunes contra la religión es que las religiones provocan conflictos. Esto es cierto. La Guerra de los Treinta

Años (1618-1648) entre Estados católicos y Estados protestantes se cobró unos 3 millones de vidas en Europa. La célebre Inquisición española (1478-1835), a lo largo de su historia de 357 años, acusó a unas 150.000 personas y ejecutó a unas 3.000. 306 Las religiones han llevado a la violencia, y algunas todavía lo hacen.

Pero también el nacionalismo ha conducido a la violencia, como en la Alemania nazi; y el imperialismo, como en los imperios británico, francés, español, portugués, holandés y belga; y también lo ha hecho el colonialismo. La colonización de las Américas, Australia, Nueva Zelanda y otras partes del mundo por los europeos fue desastrosa para los indígenas, muchos de los cuales fueron asesinados, esclavizados, desposeídos o aniquilados por enfermedades.

El sistema más destructivo de todos fue la ideología atea del comunismo, como en la Unión Soviética bajo Stalin, la China comunista bajo Mao, y Camboya bajo Pol Pot. Según estimaciones conservadoras, el número de víctimas en la Unión Soviética bajo Stalin fue de unos 20 millones de personas, 307 más otros 20 millones de soldados y civiles muertos en la Segunda Guerra Mundial. 308 En la China bajo Mao hubo entre 40 y 70 millones de muertos como resultado de sus políticas. 309 En Camboya, bajo Pol Pot, perecieron unos 2 millones de personas, alrededor de un cuarto de la población. 310

Ninguna nación, ninguna religión, ninguna ideología y ningún sistema comercial salen bien parados con un examen estricto de su historia. Todas las instituciones humanas son falibles.

Los argumentos históricos acerca de las malas acciones cometidas por la religión constituyen una parte importante de la cosmovisión atea, mientras ignoran o pasan por alto el enorme número de víctimas de los regímenes ateos. Pero más importante incluso es la creencia atea acerca de que la ciencia ha explicado ya la naturaleza de la realidad en términos puramente físicos, sin necesidad de Dios. El universo mismo, y los organismos vivos, son máquinas. Han evolucionado de manera automática e inconsciente, sin creador, sin inteligencia creativa, y sin propósito.

Pero esta 'cosmovisión científica', la teoría materialista de la naturaleza, descansa sobre presupuestos que son muy cuestionables desde el punto de visto científico, como muestro en mi libro *The Science Delusion* (titulado *Science Set Free* en los Estados Unidos). Por ejemplo, los materialistas no han demostrado que la materia sea inconsciente, ni que la naturaleza carezca de propósito, ni que las mentes estén encerradas en los cerebros. Estas son presuposiciones. La concepción materialista es un sistema de creencias, no una afirmación de hechos científicos.

Otra razón frecuente para convertirse al ateísmo es la presuposición de que las religiones tienen que ver sobre todo con proposiciones y creencias, más que sobre experiencias. Entonces las religiones pueden ser rechazadas como dogmáticas, dependiendo de la autoridad de las escrituras, profetas y sacerdotes. Por el contrario, sigue el argumento, los científicos están abiertos a la evidencia; formulan preguntas claras, las ponen a prueba mediante experimentos y establecen un consenso fiable a través de observaciones replicables.

Yo mismo creí esto durante algún tiempo; pero me desilusioné cuando hallé que algunas personas han convertido la ciencia en una especie de religión, y a menudo son excepcionalmente dogmáticos. Aceptan la 'concepción científica' por fe, impresionados por la autoridad y el prestigio de los científicos, e imaginan que han llegado a esta cosmovisión por su propio libre pensamiento. Yo todavía creo en el ideal de una ciencia con una mentalidad abierta; pero veo la religión de la ciencia, el cientificismo, como una ideología dogmática. De acuerdo con mi propia experiencia, los creyentes en el cientificismo son mucho más dogmáticos que la mayoría de los cristianos que he conocido.

La mayoría de los creyentes en el cientificismo no son científicos; son más devotos que investigadores. La mayoría no realiza observaciones empíricas ni descubrimientos científicos ellos mismos. No han trabajado en el Gran Colisionador de Hadrones estudiando partículas subatómicas, ni han secuenciado genomas, ni examinado la ultraestructura de las células nerviosas, ni llevado a cabo investigaciones en radioastronomía, ni profundizado en las matemáticas de la teoría de supercuerdas. Confían en lo que les han dicho, aceptando la ortodoxia dominante de la ciencia

institucional, tal como la transmiten los libros de texto y los divulgadores que la popularizan. Son incapaces de cuestionar la autoridad del sacerdocio científico, porque carecen de la educación necesaria y el conocimiento técnico para hacerlo. Y si formulan preguntas incómodas, es probable que sean ignorados o desestimados por ignorantes, confusos o estúpidos.

El cientificismo tiene una gran influencia, en gran medida por los indudables triunfos de la ciencia y la tecnología, como los ordenadores, internet, los móviles, los antibióticos, la cirugía por laparoscopia, los motores de reacción y las pruebas espaciales. Es fácil suponer que todos esos triunfos son consecuencia de la 'cosmovisión científica' y que apoyan la filosofía materialista de la naturaleza. Pero muchas personas, entre las que me incluyo, pensamos que esta filosofía se ha esclerotizado y convertido en un sistema de creencias dogmático, que en realidad está retrasando el avance científico. 311

El aspecto menos exitoso de las ciencias modernas está en la comprensión de la consciencia. Los materialistas presuponen que no es nada más que la actividad de los cerebros. Su eslogan es: 'Las mentes son lo que los cerebros hacen'. Pero la existencia misma de la consciencia es un problema para los materialistas, y a menudo se denomina el 'problema difícil' (como analizamos en el capítulo 1).

Las religiones se ocupan de la consciencia, y se basan en el presupuesto de que la consciencia trasciende el nivel humano. Esta es una de las razones por las que los creyentes en el cientificismo son antirreligiosos; todas las religiones aceptan que la consciencia es más amplia que la actividad cerebral.

Cuando la gente abandona su religión ancestral, dejan la mayoría de las prácticas que las personas religiosas dan por supuesto, como cantar y salmodiar juntos, rezar, participar en rituales y festivales tradicionales, y dar las gracias antes de las comidas. ¿Cuáles son los efectos de este cambio de paradigma desde un modo de vida religioso a otro no religioso?

Los efectos del modo de vida religioso y del modo de vida no religioso

La investigación científica experimental sobre las prácticas religiosas se produce en un contexto secular. Los investigadores generalmente presuponen que los participantes no son religiosos y que no realizan prácticas espirituales. Después, investigan los efectos que produce añadir una determinada práctica y estudian sus resultados, comparando con un grupo control que no participa en esa práctica. Por ejemplo, la investigación sobre la gratitud compara el efecto que tiene expresar gratitud con el no hacerlo (capítulo 2). La investigación sobre la meditación compara el efecto de meditar con el no hacerlo (capítulo 1). La investigación acerca de pasar un tiempo al aire libre compara el estar al aire libre con el estar en un espacio interior, la situación por defecto (capítulo 3). La investigación sobre los efectos de cantar compara el cantar con el no cantar (capítulo 6). La mayoría de estos estudios muestra que las prácticas espirituales tienen efectos beneficiosos comparándolas con no practicarlas.

Otro modo de investigar los efectos de las prácticas espirituales es tener en cuenta los efectos a largo plazo de la participación religiosa, a diferencia de la no participación. Quienes van regularmente a la iglesia, la sinagoga u otros lugares religiosos de reunión, se comparan con quienes no lo hacen, clasificados en franjas de edad, situación económica y estatus social. En los Estados Unidos y en otras partes, se han llevado a cabo miles de tales estudios. Los hallazgos son claros.

Las personas que iban regularmente a la iglesia tendían a tener menos trastornos mentales, a sufrir menos depresión, a mostrar menos ansiedad, y a vivir más que aquellas que tenían poca participación religiosa, o ninguna. 312 Este efecto no se limitaba al cristianismo. Había un efecto similar en Taiwan, en un contexto predominantemente budista. 313

Hay excepciones. En el caso de una minoría de personas, especialmente las que están llenas de culpa, miedo, o quienes han experimentado conflictos religiosos graves, las creencias religiosas pueden tener efectos negativos sobre la salud y el bienestar. 314

Pero la mayoría de las personas que han abandonado su fe ancestral no lo han hecho para huir de una culpa o un conflicto extremo. Muchos se convierten a un estilo de vida no religioso no por razones negativas, sino

por razones positivas, como hemos analizado anteriormente; quieren alinearse con el progreso, la razón y la ciencia.

Cuando la gente abandona su religión ancestral, generalmente deja de participar en toda una serie de prácticas que sus antepasados daban por supuestas, entre las que se cuentan:

- Dar gracias como comunidad y como familia
- Ser parte de una comunidad que canta unida
- Rezar
- Aceptar la muerte como una transición y no como un final.
- Participar en ritos de paso como el bautismo, la confirmación y el matrimonio
- Tener funerales religiosos tradicionales
- Reconocer a los antepasados
- Celebrar festivales que proporcionan estructura al paso del tiempo durante el año
- Conectar con lugares sagrados
- Participar en rituales que dan un sentido de identidad y continuidad colectiva
- Verse estimulados a ayudar a otras personas
- Formar parte de una historia más amplia que ayuda a dar sentido a las vidas individuales
- Sentir una conexión con una realidad espiritual que trasciende el espacio y el tiempo

Al abandonar la religión y las prácticas que la acompañan, las vidas de la gente ciertamente se liberan de restricciones. Para los excristianos, el domingo no hace falta que sea ya un día especial de acción de gracias, descanso y recreo; puede ser simplemente otro día para trabajar o para comprar. No hay barreras religiosas para un estilo de vida de 24 horas durante 7 días.

En este proceso cambian muchas cosas, no solo para la primera generación de personas no religiosas, sino también para sus hijos. A diferencia de los niños de familias religiosas, los hijos de familias no religiosas no cantan con la comunidad de su familia y dan gracias juntos, ni participan en rituales y festivales.

El ateísmo es un fuego purificador. Quema la hipocresía, la corrupción, la pereza y la vanidad religiosas. Ahora bien, su política de tierra quemada puede dejar a mucha gente espiritualmente hambrienta, sedienta y aislada.

Durante las últimas generaciones, este cambio de paradigma desde un modo de vida religioso a otro no religioso ha ocurrido a gran escala en países previamente cristianos de Europa, Norteamérica, Australia y Nueva Zelanda. Pero el abandono de la religión no ha supuesto una conversión a escala completa al ateísmo. La mayoría de quienes han abandonado la religión de su familia, o que son educados en una familia no religiosa, no se ven a sí mismos como ateos. 315 Algunos se llaman a sí mismos agnósticos; otros mantienen todavía una afiliación religiosa tenue, como ir a la iglesia en Navidad; otros son buscadores espirituales; otro son *new agers* ; otros adoptan algunas de las prácticas de otras religiones, como el budismo o se hacen neopaganos o neochamanes.

En encuestas recientes en el Reino Unido, una mitad de la población dijo que no tenía religión, 316 pero solo el 13% se describía como atea. Incluso entre los no religiosos solo el 25% estaba de acuerdo con la afirmación 'los humanos son seres materiales sin ningún elemento espiritual'. 317

La proporción de ateos es más alta entre las personas científicamente educadas. Según un estudio realizado en el Reino Unido en 2016, entre las profesiones científicas, de ingeniería y médicas, un 25% eran ateos, y un 21% agnósticos, sumando en conjunto un 46%. Una proporción casi igual, el 45%, dijo que pertenecían a una religión o que eran espirituales pero no religiosos. 318 Así, en el Reino Unido, uno de los países más seculares del mundo, incluso en la comunidad científica, solo una minoría son totalmente ateos.

En general, las prácticas religiosas y espirituales hacen a la gente más feliz, más sana y menos deprimida. A la inversa, no tener tales prácticas hace a la gente más infeliz, menos sana y más deprimida. El ateísmo militante debería presentarse con una advertencia sanitaria.

Algunos ateos reconocen el problema, siendo esa la razón por la que Alain de Botton aboga por una religión para ateos. Por eso los humanistas seculares entrenan y autorizan a oficiantes humanistas para que realicen

ceremonias, bodas y funerales llamados seculares. Por eso la Asamblea Dominical proporciona oportunidades semanales para cantar en grupo. Por eso Sam Harris y los budistas seculares promueven la meditación. Un estilo de vida rigurosamente no religioso deja demasiadas cosas fuera, empobreciendo las vidas de las personas.

Las prácticas espirituales como modos de conectar

La ventaja de la mayoría de las prácticas espirituales es justamente que tienen más que ver con la práctica que con la creencia. Por tanto, están abiertas tanto a las personas religiosas como a las no religiosas. Son incluyentes. Las prácticas espirituales nos llevan más allá de nuestras preocupaciones inmediatas. A primera vista, las prácticas analizadas en este libro se relacionan con aspectos muy distintos de la experiencia humana. ¿Cuál es el denominador común?

La conexión es el tema que las unifica a todas ellas. Nos llevan más allá de lo mundano a modos más profundos de conexión:

1. **La gratitud** tiene que ver con el flujo del dar y recibir. Ser parte de un flujo nos conecta. Podemos decidir lo lejos que vamos en el reconocimiento y la gratitud. En el ámbito humano podemos sentirnos agradecidos a todos los que nos han ayudado y apoyado, incluyendo a nuestros padres, que nos dieron la vida. En el mundo más-que-humano podemos dar gracias por los otros organismos vivos que nos rodean y de los que dependemos para nuestra supervivencia, y por la vida de la tierra. Podemos ir más lejos y dar gracias por el sol, la galaxia y el cosmos entero. Podemos ir todavía más allá, y sentirnos agradecidos por la fuente de toda la naturaleza y todas las mentes, lo llamemos Dios o no. Somos libres de ser tan agradecidos o tan ingratos como queramos. Cuanto más desagradecidos somos, mayor es nuestra desconexión, nuestro descontento y nuestro aislamiento. Cuanto más agradecidos somos, más profunda es nuestra conexión con una vida más grande que la nuestra, y más fuerte nuestra experiencia del fluir. Esta consciencia del fluir nos ayuda a ser más solidarios y más generosos.

2. **La meditación** nos hace conscientes de las actividades de nuestras mentes, a medida que las vemos implicándonos en un proceso temporal, conectando nuestro pasado a nuestro futuro mediante túneles personales. A través de la meditación podemos remontarnos a una consciencia más inclusiva. Y a veces nos hallamos en una presencia consciente mucho mayor, una mente que va más allá de la nuestra. Estamos conectados a través de una presencia consciente.
3. **Conectar con el mundo más-que-humano**. Podemos ir tan lejos como decidamos con nuestras mentes y nuestros sentidos. Podemos prestar atención al mundo de los animales, las plantas, los hongos, los microbios, los bosques, los océanos, el tiempo atmosférico, Gaia, el Sol, el sistema solar, la Vía Láctea, y las innumerables galaxias que hay más allá de la nuestra. Podemos llegar hasta la fuente de la que toda la naturaleza procede.
4. **Las plantas** nos ofrecen conexiones con formas de vida totalmente diferentes de la nuestra. Como nosotros, las plantas crecen y cambian. Pero, a diferencia de las plantas, nosotros dejamos de crecer y comenzamos a actuar, como hacen otros animales.

   Las plantas son la fuente de cualidades que nosotros y otros animales experimentamos: formas, olores, sabores, texturas y colores. Ellas nos alimentan, directa o indirectamente; nos sanan como hierbas, o nos envenenan. Algunas plantas medicinales o alucinógenas pueden modificar nuestras mentes. Y son mucho más antiguas que nosotros. Las principales familias de plantas de flores han estado ahí desde hace decenas de millones de años, las coníferas desde hace 300 millones de años, los helechos, los musgos, y otras algas incluso desde hace más. Nuestra especie tiene solo alrededor de 0,1 millones de años de antigüedad, y la civilización solo 0,005 millones de años.

5. **Los rituales** nos conectan con quienes han realizado tales rituales anteriormente. Mantienen las tradiciones y la continuidad de nuestro grupo, y también abren un canal a la consciencia más-que-humana. Los rituales nos conectan también con nuestros descendientes y con todos los que los realizarán una vez más. A través de los rituales nos conectamos con el pasado y el futuro de nuestro grupo, y con el ámbito

espiritual con el que nuestro grupo se halla vinculado, así como con una meta trascendente de la humanidad.

6. **El canto, la salmodia y la música** en general unen a los miembros del grupo en sincronía y resonancia. Los mantras, los cánticos, las canciones y las danzas nos conectan al mundo más-que-humano y a las mentes más-que-humanas. La música nos vincula al fluir de la vida.
7. **El peregrinaje** nos conecta con los lugares sagrados y los lugares en los que el cielo y la tierra se unen. En muchos lugares sagrados, esto es literalmente cierto. Sus estructuras se elevan hacia el cielo como los monolitos, los obeliscos, las torres, los capiteles y los minaretes. La peregrinación tiene la gran ventaja de ser tanto una práctica como una metáfora. Al emprender una peregrinación, experimentamos el proceso de dirigirnos hacia una meta y llegar a ella, estando en ella. Luego, volvemos a casa cambiados. Conectamos nuestras vidas cotidianas ordinarias con lugares que nos unen a un mundo trascendente.

   Podemos ver toda nuestra vida como un peregrinaje. Dependiendo de nuestras creencias, esto puede ser un viaje cuyo destino es nuestra muerte inevitable, o un viaje hacia una conexión espiritual a la hora de nuestra muerte, como en una experiencia cercana a la muerte, y un viaje que continúa más allá de nuestra muerte.

Viajes de descubrimiento y redescubrimiento

Hay muchas prácticas espirituales, y todas las religiones incluyen un gran abanico de ellas. Estas no son mutuamente excluyentes, sino que se refuerzan entre sí.

Las siete prácticas espirituales que he analizado en este libro no constituyen, de ningún modo, un catálogo exhaustivo, y en una continuación de este libro espero analizar otra serie de prácticas, entre las que estarán la oración, el ayuno, los psicodélicos, los días santos y los festivales sagrados.

No todas las prácticas funcionan igualmente bien para todos, y cada uno tiene que elegir entre ellas. Para muchos de los que siguen una religión, muchas de estas prácticas forman ya parte de sus vidas, pero a menudo su

eficacia queda amortiguada por la familiaridad. Al mirar estas prácticas de un modo nuevo, su poder puede renovarse.

Cada camino religioso supone su propia selección de prácticas espirituales, enfatizando unas más que otras. Como consecuencia, algunas resultan desconocidas para quienes siguen ya un camino religioso. Por ejemplo, muchos cristianos protestantes no están acostumbrados a realizar peregrinaciones. Estos viajes sagrados resultaban familiares a sus antepasados pre-Reforma, y todavía resultan familiares en la Iglesia ortodoxa oriental y en la Iglesia católica. Del mismo modo, la oración contemplativa, y otras formas cristianas de meditación, son bien conocidas en las comunidades de monjes y monjas, pero menos conocidas entre los laicos, quienes a menudo se benefician al descubrirlas.

Una de las áreas en la que las personas religiosas pueden aprender de las no religiosas es en lo que respecta a conectar con el mundo más-que-humano de maneras nuevas abiertas por la ciencia. Hasta los científicos más ateos establecen una relación con el mundo natural a través de la investigación de este, por especializado que sea su campo de estudio. Muchas personas religiosas carecen de este sentido de conexión con los detalles de la naturaleza, y algunas parecen impacientes por elevarse por encima de ellos.

Esta es un área con un enorme potencial para la exploración espiritual. Las ciencias naturales han desvelado un universo mucho más amplio, antiguo y extraño de lo que podía imaginarse anteriormente; han revelado detalles de la vida biológica que nadie conocía antes; han descubierto la existencia de ámbitos de micro-organismos a nuestro alrededor, y también en nuestro interior: la vasta comunidad de microbios que viven en nuestros intestinos. Las ciencias han penetrado en dominios de lo muy grande y de lo muy pequeño, de los que nuestros antepasados no sabían nada. El problema es que las ciencias nos proporcionan enormes cantidades de datos, pero carecen de significado espiritual personal.

Por el contrario, las conexiones espirituales tradicionales con el mundo más-que-humano encuentran sentido y significado en todas partes, pero sin saber nada de estos recientes descubrimientos de las ciencias. Combinar estos dos enfoques es un reto exclusivamente moderno.

Todos estamos viajando. Las prácticas espirituales pueden enriquecer nuestras vidas y darnos un sentido más fuerte de conexión entre nosotros, así como con la vida y la consciencia que se encuentra más allá del nivel humano. Estas prácticas pueden ayudarnos a aceptar algunos de los muchos regalos que se nos ofrecen, y a dar gracias por ellos. Cuanto más apreciamos lo que se nos ha dado, mayor es nuestra motivación para dar.

Reconocimientos

Al pensar en los temas que he analizado en este libro, me han resultado de gran ayuda las conversaciones con el Padre Bede Griffiths, como mi esposa Jill Purce, y con muchas otras personas. Concretamente, tuve la suerte de participar en una serie de triálogos (diálogos a tres bandas) con mis amigos Terence McKenna (que, desgraciadamente, murió en el 2000) y Ralph Abraham, durante un período de diecisiete años. Nos encontrábamos al menos una vez al año en California, Inglaterra o Hawái, y comentábamos una gran variedad de temas, algunos estrechamente relacionados con los temas analizados en este libro. También publicamos dos libros juntos, *The Evolutionary Mind* (1998) y *Chaos, Creativity and Cosmic Consciousness* (2001).[319] Y hay disponibles *online* grabaciones de más de treinta de nuestros triálogos.[320]

He aprendido mucho de los diálogos con varios líderes y maestros espirituales, entre los que se encuentran Jiddu Krishnamurti;[321] el Hermano David Steindl-Rast, con quien he dirigido talleres en el Instituto Esalen de California y en Hollyhock, en las Islas Cortés en la Columbia británica; Matthew Fox, con quien escribí dos libros sobre ciencia y espiritualidad, *Natural Grace* (1996) y *The Physics of Angels* (1996), dirigí talleres en Hollyhock y en Oakland, California,[322] y realizado una serie de *podcasts* ;[323] Marc Andrus, el obispo de California, con quien dirigí talleres en Esalen y en la Grace Cathedral de San Francisco, y con quien también realicé una serie de *podcasts* ;[324] Mark Vernon, con quien he realizado más de treinta *podcasts* ;[325] David Abram, Rick Ingrasci y Stephen Tucker, el párroco de mi iglesia parroquial en Hampstead: a todos ellos les estoy agradecido. Y agradezco también a mis hijos Merlín y Cosmo, con quienes he dirigido talleres en Hollyhock durante los últimos cuatro años, explorando algunos de los temas analizados en el libro. Los comentarios y las respuestas de los participantes en estos diversos talleres han sido de gran valor.

Agradezco el apoyo financiero que me ha permitido escribir este libro: de Addison Fischer y la Planet Heritage Foundation, de Naples, Florida, y la

Gaia Foundation de Londres; de Ian y Victoria Watson, la Watson Family Foundation y el Institute of Noetic Sciences, en Petaluma, California; y de la Salvia Foundation, en Ginebra.

Agradezco a Pam Smart, mi ayudante de investigación, que ha trabajado conmigo durante veintidós años; a Guy Hayward, mi colega de investigación postdoctoral, financiada por la Salvia Foundation, quien me ha ayudado en la investigación de este libro; y a Sebastian Penraeth, mi administrador del sitio web. Valoro mucho los ánimos dados por mi editor, Mak Booth, de Hodder & Totughton, en Londres, quien ha ayudado a convertir este libro en una realidad. Agradezco también a todos los que han realizado comentarios a los borradores de este libro, especialmente a Angelika Cawdor, Lindy Dufferin y Ava, a Guy Hayward, Natuschka Lee, Will Parsons, Jill Purce, Anthony Ramsay, Cosmo y Merlin Sheldrake y a Pam Smart.

Notas

1.

Heller, 1952.

2.

http://epiphanyphilosophers.org. Recuperado el 17 de febrero de 2017.

3.

Braithwaite, 1953.

4.

Véase, por ejemplo, Griffiths, 1976, 1982.

5.

http://www.jillpurce.com. Recuperado el 17 de febrero de 2017.

6.

Sheldrake, 2009, 2011.

7.

Sheldrake, 2002.

8.

Sheldrake, 1999.

9.

Sheldrake, 2003.

10.

Koenig et al. 2012, caps. 7, 9.

11.

Ibid., cap. 7.

12.

Ibid., cap. 26.

13.

Ibid., cap. 11.

14.

http://www.pewforum.org/2011/12/19/global-christianity-exec/. Recuperado el 11 de noviembre de 2016.

15.

http://www.pewforum.org/2014/02/10/russians-return-to-religionbut-not-to-church/. Recuperado el 25 de noviembre de 2016.

16.

Para un análisis magistral y clarificador, véase: Taylor, 2007.

17.

http://www.brin.ac.uk/figures/. Recuperado el 8 de noviembre de 2016.

18.

http://www.lancaster.ac.uk/news/articles/2016/why-no-religion-isthe-new-religion/. Recuperado el 8 de noviembre de 2016.

19.

http://about-france.com/religion.htm. Recuperado el 8 de noviembre de 2016.

20.

http://www.pathwaystogod.org/resources/thinking-faith/religious-landscape-sweden. Recuperado el 8 de noviembre de 2016.

21.

http://www.irishcentral.com/news/numbers-in-irelands-catholicchurch-continue-to-drop-stigma-attached-to-attending-mass-200315991-237575781. Recuperado el 16 de noviembre de 2016.

22.

http://worldnews.nbcnews.com/_news/2013/03/05/17184588-aschurch-attendance-drops-europes-most-catholic-country-seeksmodern-pope?lite. Recuperado el 8 de noviembre de 2016.

23.

Hout, M. and Smith, T.W., 'Fewer Americans affiliate with organised religions, belief and practice unchanged', Key findings from the 2014 General Social Survey, 2015: http://www.norc.org/PDFs/GSS%20Reports/GSS_Religion_2014.pdf/. Recuperado el 8 de noviembre de 2016.

24.

Theos, 2013.

25.

Para algunos ejemplos sorprendentes, véase Douthat, R., 'Varieties of religious experience', *New York Times*, 24 de diciembre de 2016:

http://www.nytimes.com/2016/12/24/opinion/sunday/varieties-of-religious-experience.html?_r=0. Recuperado el 27 de diciembre de 2016.

26.

http://www.philosophyforlife.org/the-spiritual-experiences-survey/. Recuperado en noviembre de 2016.

27.

Ibid.

28.

Woodhead y Catto, 2012.

29.

http://www.philosophyforlife.org/the-spiritual-experiences-survey/. Recuperado el 9 de noviembre de 2016.

30.

De Botton, 2013, p. 13.

31.

Ibid., p. 14.

32.

Harris, 2014, pp. 202-3.

33.

https://www.samharris.org/blog/item/how-to-meditate. Recuperado el 9 de noviembre de 2016.

34.

http://www.sundayassembly.com. Recuperado el 9 de noviembre de 2016.

35.

http://www.philosophyforlife.org/category/atheism/. Recuperado el 9 de noviembre de 2016.

36.

Koenig et al., 2001.

37.

Koenig et al., 2012.

38.

Benson and Klipper, 2000.

39.

Simons, N., ‘MPs slow the Westminster treadmill with weekly “mindfulness” meetings’, *Huffington Post*, el 4 de noviembre de 2013: http://www.huffingtonpost.co.uk/2013/10/30/chris-ruane-parliament-mindfulness_n_4177609.html. Recuperado el 26 de octubre de 2016.

40.

NHS Choices, Mindfulness, 2016: http://www.nhs.uk/Conditions/stress-anxietydepression/Pages/mindfulness.aspx. Recuperado el 26 de octubre de 2016.

41.

Partridge, 1966, p. 393.

42.

Miller, K., ‘Archaeologists find earliest evidence of humans cooking with fire’, *Discover*, mayo 2013: http://discovermagazine.com/2013/may/09-archaeologists-find-earliest-evidence-of-humans-cookingwith-fire. Recuperado el 19 de septiembre de 2016.


43.

Taylor, 1997.

44.

Ibid.

45.

Chopra, D., ‘The Maharishi Years – the untold story: recollections of a former disciple’, Huffington Post, 17 November 2011: http://www.huffingtonpost.com/deepak-chopra/the-maharishi-years-the-u_b_86412.html. Recuperado el 17 de septiembre de 2016.

46.

Véase, por ejemplo, la Comunidad Mundial para la Meditación Cristiana: http://wccm.org. Recuperado el 16 de septiembre de 2016.

47.

Benson and Klipper, 2000.

48.

Kuyken et al., 2015.

49.

Blackmore, 2011.

50.

Harris, 2014.

51.

NIH, 'Nationwide survey reveals widespread use of mind and body practices', https://www.nih.gov/news-events/news-releases/nationwide-survey-reveals-widespread-use-mind-body-practices, 2015. Recuperado el 5 de octubre de 2016.

52.

Benson and Klipper, 2004.

53.

Ibid., pp. 65-82.

54.

Ibid., pp. xxi-xxii.

55.

Citado en Fox, 2014, p. 55.

56.

Koenig et al., 2001, 2012.

57.

Benson and Klipper, 2004, p. xlii.

58.

Schwartz, 2011.

59.

Rosenthal et al., 2011.

60.

Wood, D., ‘Veterans find comfort in meditation therapy’, *Huffington Post*, 3 Marzo 2015: http://www.huffingtonpost.com/2015/02/20/vets-ptsd-meditation_n_6714544.html. Recuperado el 4 de octubre de 2016.

61.

Goyal et al., 2014.

62.

Britton, W., ‘The dark knight of the soul’, *The Atlantic*, 15 June 2014: http://www.theatlantic.com/health/archive/2014/06/the-darkknight-of-the-souls/372766/. Recuperado el 5 de octubre de 2016.

63.

Booth, R., ‘Mindfulness therapy comes at a high price for some, say experts’, *Guardian*, 25 Agosto 2014: Recuperado el 5 de octubre de 2014.

64.

Stahl, J.E. et al., ‘Relaxation Response and Resiliency Training and Its Effect on Healthcare Resource Utilization’, *PLOS One*, 13 octubre 2015: http://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0140212. Recuperado el 4 de octubre de 2016.

65.

Lutz et al., 2004.

66.

Hölzel et al., 2008.

67.

Schulte, B., ‘Harvard neuroscientists: meditation not only reduces stress, here’s how it changes your brain’, *Washington Post*, 26 Mayo 2015: https://www.washingtonpost.com/news/inspired-life/wp/2015/05/26/harvard-neuroscientist-meditation-not-only-reduces-stress-it-literally-changes-your-brain/. Recuperado el 22 de octubre de 2016.

68.

Hölzel et al., 2011.

69.

Mascaró, 1965, p. 51.

70.

Tomás de Aquino 2009, p. 226.

71.

Batchelor, 2017.

72.

Harris, 2014, p. 10.

73.

Ibid., p. 137.

74.

Ibid., pp. 135, 137.

75.

Powers, B., ‘The nondual realization of Sam Harris: the future of an illusion’, 2014: http://www.integralworld.net/powers17.html. Recuperado el

25 de octubre de 2016.

76.

Harris, 2014, pp. 175-6.

77.

https://www.samharris.org/blog/item/how-to-meditate, Recuperado el 26 de octubre de 2016.

78.

Wax, 2016.

79.

P. ej. http://www.awakenedheartproject.org. Recuperado el 26 de octubre de 2016.

80.

P. ej. http://wccm.org. Recuperado el 26 de octubre de 2016.

81.

P. ej. http://islamicsunrays.com/islamic-meditation-for-relaxation-and-spiritual-comfort/. Recuperado el 26 de octubre de 2016.

82.

Emmons y Crumpler, 2000.

83.

McCullough et al., 2002.

84.

Emmons Kneezel, 2005.

85.

Watkins et al., 2009.

86.

Emmons y McCullough, 2003.

87.

Bobo et al., 2004.

88.

Ibid.

89.

Seligman, 2005.

90.

Ehrenreich, 2009.

91.

Ibid.

92.

Mauss, 2000, p. 20.

93.

Partridge, 1966.

94.

Sacks, 2015.

95.

Es interesante saber que el sobrino de Oliver Sacks, Jonathan Sacks, fue Gran Rabino de Gran Bretaña.

96.

Un libro muy útil sobre este tema es *Gratitud*, *el corazón de la plegaria* de mi amigo el Hermano David Steindl-Rast, monje benedictino. Fundó también un sitio web llamado www.gratefulness.org.

97.

Hart, 2013.

98.

Hay varios sitios web en los que puedes encontrar modos de dar gracias o aprender cantos de gratitud. Uno es www.graces.io.

99.

Abram, 1997.

100.

Descola, 2013, p. 392.

101.

Viveiros de Castro, 2004.

102.

Wilson, 1984.

103.

Howell, 2016.

104.

Por ejemplo, a través del UK Conservation Volunteers: http://www.tcv.org.uk. Recuperado el 12 de febrero de 2017.

105.

Reynolds, 2015.

106.

Gilbert, 2016.

107.

Park et al., 2010.

108.

Li, 2010.

109.

Karjalainen et al., 2010.

110.

Bratman et al., 2015.

111.

Bratman, Hamilton et al., 2015.

112.

Gilbert, 2016.

113.

H.M. Government White Paper, 2011.

114.

Louv, 2008.

115.

https://www.nlm.nih.gov/medlineplus/ency/patientinstructions/000355.htm. Recuperado el 29 de marzo de 2016.

116.

http://www.bbc.co.uk/news/education-19870199. Recuperado el 29 de marzo de 2016

117.

Hardy, 1979.

118.

Ibid., p. 108.

119.

Ibid., p. 49.

120.

Ibid., p. 33.

121.

Paffard, 1973, p. 117.

122.

Ibid., p. 184.

123.

Ibid., pp. 121-2.

124.

Sheldrake, 1992.

125.

Frazer, 1918.

126.

Bentley, 1985

127.

Berresford, 1985.

128.

https://westernmystics.wordpress.com/2015/03/22/hildegard-of-bingen/. Recuperado el 16 de marzo de 2017.

129.

Hart, 2013.

130.

Eire, 1986, p. 224.

131.

Roszak, 1973; Berman, 1984.

132.

Thomas, 1984.

133.

Ibid., p. 257.

134.

Ibid., p. 258.

135.

Ibid., p. 266.

136.

Ibid., p. 267; Southey, 1807.

137.

Emerson, 1985, pp. 38-9.

138.

Wroe, 2007.

139.

Darwin, 1794-6.

140.

Ibid., p. 36.

141.

Bowler, 1984, p. 134.

142.

Darwin, 1875, pp. 7-8.

143.

Darwin, 1859, cap. 3.

144.

Véase el debate en Sheldrake, 2012, cap. 4.

145.

Strawson, 2006.

146.

Nagel, 2012.

147.

Strawson, 2006.

148.

Ibid., p. 27.

149.

Este encuentro fue generosamente financiado por la Lifebridge Foundation de Nueva York, y les estoy muy agradecido por hacer posible esta reunión.

150.

http://sohowww.nascom.nasa.gov/spaceweather/. Recuperado el 16 de septiembre de 2016.

151.

Anselmo, 2008, cap. 16.

152.

Young et al., 2010.

153.

http://www.sheldrake.org/research/plant-and-cell-biology. Recuperado el 30 de enero de 2017.

154.

Darwin, 1882, p. 185.

155.

Ibid., p. 186.

156.

Catecismo de la Iglesia católica, 1999, p. 17.

157.

Hart, 2013.

158.

Anselmo, 2008, p. 97.

159.

Deb, 2007.

160.

Frazer, 1918, vol. 3, p. 62.

161.

Anderson y Hicks, 1990.

162.

Citado en https://www.walden.org/Library/About_Thoreau's_Life_and_Writings:_The_Research_Collections/Thoreau_and_the_Environment. Recuperado el 28 de enero de 2016.

163.

Williams, 2002.

164.

Giblett, 2011.

165.

Ibid., p. 143.

166.

Ibid., p. 145.

167.

https://en.wikipedia.org/wiki/List_of_Sites_of_Special_Scientific_

168.

http://www.garden.org/about/press/press.php?q=show&pr=pr_nga&id=3819. Recuperado el 30 de marzo de 2016.

169.

http://www.dickiesstore.co.uk/blog/2014/04/16/infographic-gardening-uk. Recuperado el 16 de marzo de 2016.

170.

Strehlow, citado en Lévi-Strauss, 1972, p. 235.

171.

Op. cit., p. 236.

172.

Eliade, 1958, p. 391.

173.

Sheldrake and Fox, 1996.

174.

Van Gennep, 1972.

175.

La Fontaine, 1985.

176.

Véase, por ejemplo, http://schooloflostborders.org/content/huffingtonpost-what-vision-quest-and-why-do-one. Recuperado el 17 de febrero de 2017.

177.

Corazza, 2008.

178.

http://iands.org/ndes/about-ndes.html. Recuperado el 15 de julio de 2016.

179.

Carter, 2010.

180.

http://iands.org/ndes/about-ndes/common-aftereffects.html. Recuperado el 15 de julio de 2016.

181.

Van Lommel, 2011.

182.

W., ‘Torture and religious practice’, 2008. http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1540-6385.2008.00395.x/full. Recuperado el 15 de junio de 2016.

183.

Ibid.

184.

Freud, 1939, p. 95.

185.

McDougall, D., ‘Indian cult kills children for goddess.’ https://www.theguardian.com/world/2006/mar/05/india.theobserver. Recuperado el 17 de junio de 2016.

186.

Paye-Layleh, J. ‘I ate children’s hearts, ex-rebel says.’ http://news.bbc.co.uk/1/hi/world/africa/7200101.stm. Recuperado el 20 de marzo de 2017.

187.

Ehrenreich, B., 1997.

188.

Ibid., p. 40.

189.

Ibid., p. 59.

190.

Ibid., p. 41.

191.

Ibid., p. 54.

192.

http://www.humanesociety.org/issues/biomedical_research/qa/questions_answers.html. Recuperado el 17 de junio de 2016.

193.

http://www.slate.com/blogs/lexicon_valley/2015/07/09/the_surprising_history_of_scientific_researchers_using_the_word_sacrifice.html. Recuperado el 17 de junio de 2016.

194.

http://www.lablit.com/article/394. Recuperado el 17 de Junio de 2016.

195.

Sheldrake, 2012.

196.

Sheldrake, 1988.

197.

Sheldrake, 2009, 2011.

198.

Woodard y McCrone, 1975.

199.

Citado en Woodard and McCrone, 1975.

200.

Se dan detalles en Sheldrake, 2009, 2011.

201.

Ibid.

202.

Sheldrake, 2009.

203.

Véase el análisis en Sheldrake y Fox, 1996, cap. 6.

204.

https://www.psychologytoday.com/blog/hide-and-seek/201402/the-history-kissing. Recuperado el 7 de julio de 2016.

205.

www.healingvoice.com. Recuperado el 31 de diciembre de 2016.

206.

Sacks, 2007, pp. x-xi.

207.

Darwin, 1885, p. 567.

208.

Ibid., p. 569.

209.

Cross, 2016.

210.

Ibid., p. 11.

211.

Darwin, 1885, p. 572.

212.

Ibid., p. 571.

213.

Brown, 2004.

214.

Cross and Morley, 2008.

215.

Merker, 2000

216.

Geissmann, 2000.

217.

Zivotofsky et al., 2012.

218.

Brown, 2004.

219.

Cross and Morley, 2008.

220.

Ibid.

221.

Bellah, 2011.

222.

www.healingvoice.com. Recuperado el 13 de enero de 2017.

223.

Purce, 1986.

224.

Ibid.

225.

Para un estudio investigador detallado, véase Hayward (2014): https://cambridge.academia.edu/GuyHayward. Recuperado el 20 de febrero de 2017.

226.

Sheldrake, 2011.

227.

Clift et al., 2008.

228.

Clift et al., 2010.

229.

Chanda and Levitin, 2013.

230.

Clift et al., 2010.

231.

Vella-Burrows, 2012.

232.

Clift et al., 2010.

233.

Chanda and Levitin, 2013.

234.

Ibid.

235.

Levitin, 2006.

236.

Chanda and Levitin, 2013, p. 186.

237.

Levitin, 2006, p. 173.

238.

Ibid., p. 191.

239.

Feldman et al., 2016.

240.

Chanda and Levitin, 2013.

241.

Ibid.

242.

Nilsson, 2009.

243.

Fue su conciencia de una correlación entre el grado de desarrollo evidente en las sociedades y su ausencia de canto y salmodia grupal lo que originalmente inspiró a Jill Purce a reunir a las personas para redescubrir el poder del canto en grupo.

244.

Frazer, 1918.

245.

Ehrenreich, 2006, p. 53.

246.

Ehrenreich, 2006, p. 53.

247.

Ibid., p. 137.

248.

Ibid., p. 4.

249.

http://www.everydayhealth.com/hs/major-depression/depression-statistics/. Recuperado el 20 de enero de 2017.

250.

Citado en Irvin, J. y McLear, C. (eds), en *The Mojo Collection* (4th ed.), Canongate Books, 2003, p. 20.

251.

Citado en Godwin, 1986, p. 6.

252.

Ibid., pp. 10-11.

253.

Titze and Worley, 2008.

254.

Hazrat Inayat Khan, 2009.

255.

Tolkien, 2013.

256.

https://5ocietyx.wordpress.com/2013/02/12/the-dance-of-the-kingfish/. Recuperado el 3 de febrero de 2017.

257.

http://www.nature.com/articles/srep22219. Recuperado el 3 de febrero de 2017.

258.

Vitebsky, 2011.

259.

Boyles, 1991.

260.

Michell, 1975, p. 10.

261.

Ibid.

262.

Frazer, 1918, vol. 2, p. 76.

263.

Coleman and Elsner, 1995.

264.

Ibid.

265.

Ibid., p. 20.

266.

Ibid., p. 25.

267.

Brown, 2015.

268.

Coleman and Elsner, 1995.

269.

http://www.york.ac.uk/projects/pilgrimage/content/reform.html. Recuperado el 15 de junio de 2016.

270.

Nabokov, 2006.

271.

Albera and Eade, 2015.

272.

Gray, 2011.

273.

https://en.wikipedia.org/wiki/Lenin%27s_Mausoleum. Recuperado el 25 de enero de 2016.

274.

Davies, 1998, p. 80.

275.

Partridge, 1966, pp. 663-4

276.

http://www.statista.com/topics/962/global-tourism/. Recuperado 27 enero 2016.

277.

Davidson and Gitlitz, 2002.

278.

http://www.csj.org.uk/the-present-day-pilgrimage/thoughts-andessays/2000-years-of-the-pilgrimage/. Recuperado el 27 de enero de 2016.

279.

Ibid.

280.

https://oficinadelperegrino.com/estadisticas/. Recuperado el 15 de enero de 2016.

281.

http://pilegrimsleden.no/en/. Recuperado el 27 de enero de 2016.

282.

http://britishpilgrimage.co.uk/the-bpt/. Recuperado el 27 de enero de 2016.

283.

Por ejemplo, Morris, 1982.

284.

https://www.walkingforhealth.org.uk/sites/default/files/Walking%20works_LONG_AW_Web.pdf. Recuperado el 30 de enero de 2016.

285.

http://www.mindingourbodies.ca/about_the_project/literaturereviews/the_nurture_of_nature. Recuperado el 30 de enero de 2016.

286.

http://ajot.aota.org/article.aspx?articleid=1862485. Recuperado el 30 de enero de 2016.

287.

Por ejemplo, http://www.health.harvard.edu/mind-and-mood/exercise-and-depression-report-excerpt. Recuperado el 30 de enero de 2016.

288.

Evans, 2010.

289.

https://en.wikipedia.org/wiki/Lourdes. Recuperado el 30 de enero de 2016.

290.

http://en.lourdes-france.org/deepen/cures-and-miracles. Recuperado el 30 de enero de 2016.

291.

Citado en Michell, 1975, p. 13.

292.

http://www.mcofs.org.uk/lightning.asp. Citado el 26 de enero de 2016.

293.

Scott et al., 2014.

294.

http://www.lightningmaps.org. Recuperado el 3 de febrero de 2017.

295.

Taylor, 2007, p. 32.

296.

Ibid., p. 225.

297.

Para un resumen útil de los argumentos de Taylor, véase Smith, 2014.

298.

Taylor, 2007, p. 449.

299.

Ibid., p. 56.

300.

Spencer, 2014.

301.

Taylor, 2007, p. 2.

302.

http://www.encyclopedia.com/history/encyclopedias-almanacs-transcripts-and-maps/league-militant-godless. Recuperado el 31 de diciembre de 2016.

303.

Sin embargo, desde 1978 la constitución de la República Popular de China ha garantizado la libertad de religión.

304.

Taylor, 2007, p. 5.

305.

Gray, 2002, pp. 127-8.

306.

https://en.wikipedia.org/wiki/Spanish_Inquisition. Recuperado el 23 de diciembre de 2016

307.

Gray, 2011, p. 182.

308.

http://www.ibtimes.com/how-many-people-did-joseph-stalin-kill-1111789. Recuperado el 2 de enero de 2017.

309.

http://www.ibtimes.com/how-many-people-did-joseph-stalin-kill-1111789. Recuperado el 2 de enero de 2017.

310.

http://www.historyplace.com/worldhistory/genocide/pol-pot.htm. Recuperado el 2 de enero de 2017.

311.

Sheldrake, 2012.

312.

Koenig, 2008.

313.

Ibid., p. 142.

314.

Ibid.

315.

Zuckerman, 2007.

316.

Field, 2015.

317.

Theos, 2013.

318.

Lorimer, 2017.

319.

Sheldrake, McKenna and Abraham, 1998, 2001.

320.

http://www.sheldrake.org/audios/the-sheldrake-mckenna-abraham-trialogues. Recuperado el 1 de febrero de 2017.

321.

http://www.sheldrake.org/videos/the-nature-of-the-mind-a-discussion-between-j-krishnamurti-david-bohm-john-hidley-and-rupert-sheldrake. Recuperado el 1 de febrero de 2017.

322.

Sheldrake and Fox, 1996; Fox and Sheldrake, 1996.

323.

http://www.sheldrake.org/audios/discussions-between-rupert-sheldrake-and-matthew-fox. Recuperado el 17 de febrero de 2017.

324.

http://www.sheldrake.org/audios/dialogues-with-bishop-marc-andrus-at-grace-cathedral. Recuperado el 1 de enero de 2017.

325.

http://www.sheldrake.org/audios/science-set-free-podcast. Recuperado el 1 de febrero de 2017.

Bibliografía

- Abram, D., *The Spell of the Sensuous: Perception y Language in a More-Than-Human World*, Vintage, Nueva York, 1997.
- Albera, D. y Eade, J. (eds.), *International Perspectives on Pilgrimage Studies: Itineraries, Gaps y Obstacles*, Routledge, Nueva York, 2015.
- Anderson, W. y Hicks, C., Green Man: *The Archetype of Our Oneness with the Earth*, HarperCollins, Londres, 1990.
- Anselm, *Proslogion*, en: *Anselm of Canterbury: The Major Works*, Oxford University Press, 2008.
- Aquinas, T., *Compendium of Theology*, Oxford University Press, 2009.
- Batchelor, S., *Secular Buddhism: Imagining the Dharma in an Uncertain World*, Yale University Press, 2017.
- Bellah, R.N., *Religion in Human Evolution: From the Paleolithic to the Axial Age*, Harvard University Press, 2011.
- Benson, H. y Klipper, M.Z., *The Relaxation Response* (nueva edición), HarperTorch, Nueva York, 2000.
- Bentley, J., *Restless Bones: The Story of Relics*, Constable, Londres, 1985.
- Berresford Ellis, P., *Celtic Inheritance*, Muller, Londres, 1985.
- Berman, M., *The Reenchantment of the World*, Bantam, Nueva York, 1984.
- Blackmore, S., *Zen and the Art of Consciousness*, Oneworld Publications, Londres, 2011.
- Bobo, G., Emmons, R.A. y McCullough, M.E., 'Gratitude in practice y the practice of gratitude' en: Linley, P.A. y Joseph, S. (eds.), *Positive Psychology in Practice*, Wiley, Hoboken, NJ, 2004.
- Bowler, P.J., *Evolution: The History of an Idea*, University of California Press, Berkeley, 1984.
- Boyles, K.L., 'Saving Sacred Sites: The 1989 Proposed Amendment to the American Indian Religious Freedom Act', *Cornell Law Review*, 1991, 76, pp. 1117-48.
- Braithwaite, R.B., *Scientific Explanation: A Study of the Function of Theory, Probability y Law in Science*, Cambridge University Press, 1953.

- Bratman, G.N., Daily, G.C., Levy, B.J. y Gross, J.J., 'The benefits of nature experience: improved affect and cognition', *Landscape and Urban Planning*, 2015, 138, pp. 41–50.
- Bratman, G.N., Hamilton, J.P., Hahn, K.S., Daily, G.C., y Gross, J.J., 'Nature experience reduced rumination and subgenual prefrontal cortex activation', *Proceedings of the National Academy of Sciences* (US), 2015, 112, pp. 8567-72.
- Brown, P., *The Cult of the Saints: Its Rise and Function in Latin Christianity*, Chicago University Press, 2015.
- Brown, S., 'The “musilanguage” model of music evolution' en: N. Wallin, Merker, B. y Brown, S. (eds.), *The Origins of Music*, MIT Press, Cambridge, MA, 2000.
- Brown, S., 'Evolutionary models of music: From sexual selection to group selection' en: Tonneau, F. y Thompson, N. (eds.), *Perspectives in Ethology*, Plenum, Nueva York, 2004, 13, pp. 231-81.
- Carter, C., *Science and the Near-Death Experience: How Consciousness Survives Death*, Inner Traditions, Rochester, VT, 2010.
- Catholic Church, *Catechism of the Catholic Church*, Burns y Oates, Londres, 1999.
- Chanda, M.L. y Levitin, D.J., 'The neurochemistry of music', *Trends in Cognitive Science*, 2013, 17, pp. 180-94.
- Clift, S., Hancox, G., Morrison, I., Hess, B., Kreutz, G., y Stewart, D., 'Choral singing and psychological wellbeing: quantitative and qualitative findings from English choirs in a cross-national survey', *Journal of Applied Arts and Health*, 2010, 1, pp. 19-34.
- Clift, S., Hancox, G., Staricoff, R., y Whitemore, C., 'Singing and health: a systematic mapping and review of non-clinical research', *Christ Church University Research Centre for Arts and Health*, Canterbury, 2008.
- Coleman, S. y Elsner, J., *Pilgrimage Past and Present: Sacred Travel y Sacred Space in the World Religions*, British Museum Press, Londres, 1995.
- Corazza, O., *Near-Death Experiences: Exploring the Mind-Body Connection*, Routledge, Londres, 2008.
- Cox, B., 'The Large Hadron Collider: A Scientific Creation Story' en: Sherine, A. (ed.), *The Atheist’s Guide to Christmas*, HarperCollins, Londres, 2009.

- Cross, I., 'The nature of music and its evolution' en: Hall, M., Cross, I. y Thaut, M. (eds.), *The Oxford Handbook of Music Psychology* (2ª edición), Oxford University Press, 2016.
- Cross, I. y Morley, I., 'The evolution of music: theories, definitions and the nature of the evidence' en: Malloch, S. y Trevarthen, C. (eds.), *Communicative Musicality*, Oxford University Press, 2008.
- Darwin, C., *The Origin of Species*, Murray, Londres, 1859.
- Darwin, C., *The Variation of Animals y Plants Under Domestication*, Murray, Londres, 1875.
- Darwin, C., *The Origin of Species* (6ª edición), Murray, Londres, 1882.
- Darwin, C., *The Descent of Man and Selection in Relation to Sex* (2ª edición), Murray, Londres, 1885.
- Darwin, E., *Zoonomia*, 2 vols, 1794-96, AMS Press, Nueva York, reimpreso 1974.
- Davidson, L.K. y Gitlitz, D.M., Pilgrimage: *From the Ganges to Graceland: An Encyclopedia*, ABC-CLIO, Santa Barbara, CA, 2002.
- Davies, J.G., *Pilgrimage Yesterday and Today: Why? Where? How?*, SCM Press, Londres, 1998.
- Dawkins, R., *The God Delusion*, Bantam, Londres, 2006.
- Dawkins, R., *Unweaving the Rainbow: Science, Delusion and the Appetite for Wonder,* Penguin, Londres, 2006.
- De Botton, A., *The Pleasures y Sorrows of Work*, Hamish Hamilton, Londres, 2009.
- De Botton, A., *Religion for Atheists: A Non-Believer's Guide to the Uses of Religion*, Hamish Hamilton, Londres, 2013.
- Deb, D., *Sacred Groves of West Bengal: A Model of Community Forest Management*, University of East Anglia, Norwich, 2007.
- Dennett, D., *Breaking the Spell: Religion as a Natural Phenomenon*, Viking, Nueva York, 2006.
- Descola, P., *Beyond Nature and Culture*, University of Chicago Press, 2013.
- Ehrenreich, B., *Blood Rites: Origins and History of the Passions of War*, Metropolitan Books, Nueva York, 1997.
- Ehrenreich, B., *Dancing in the Streets: A History of Collective Joy*, Metropolitan Books, Nueva York, 2006.
- Ehrenreich, B., *Smile or Die: How Positive Thinking Fooled America and the World*, Granta Books, Londres, 2009.

- Eire, C.M.N., *War Against the Idols: The Reformation of Worship from Erasmus to Calvin*, Cambridge University Press, 1986.
- Eliade, M., *Patterns in Comparative Religion*, Sheed and Ward, Londres, 1958.
- Emerson, R.W., *Selected Essays*, Penguin Books, Harmondsworth, 1985.
- Emmons, R.A. y Crumpler, C.A., 'Gratitude as a human strength: Appraising the evidence', *Journal of Social and Clinical Psychology*, 2000, 19, pp. 56-69.
- Emmons, R.A. y Kneezel, T.T., 'Giving thanks: Spiritual and religious correlates of gratitude', *Journal of Psychology and Christianity*, 2005, 24, pp. 140-8.
- Emmons, R.A. y McCullough, M.E., 'Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective wellbeing in daily life', *Journal of Personality and Social Psychology*, 2003, 84, pp. 377-89.
- Evans, D., Placebo: *Mind Over Matter in Modern Medicine*, HarperCollins, Londres, 2010.
- Feldman, R., Monakhov, M., Pratt, M., y Ebstein, R.P., 'Oxytocin pathway genes: evolutionary ancient system impacting on human affiliation, sociality, and psychopathology', *Biological Psychiatry*, 2016, 79, pp. 174-84.
- Field, C.D., 'Secularising selfhood: what can polling data on the personal saliency of religion tell us about the scale and chronology of secularisation in modern Britain?', *Journal of Beliefs and Values*, 2015, 36, pp. 308-30.
- Fox, M., *Meister Eckhart*, New World Library, Novato, CA, 2014.
- Fox, M. y Sheldrake, R., *The Physics of Angels: Exploring the Realm Where Science and Spirit Meet*, HarperCollins, San Francisco, 1996.
- Frazer, J., *Folk-Lore in the Old Testament*, Macmillan, Londres, 1918.
- Freud, S., *Moses and Monotheism*, Hogarth Press, Londres, 1939.
- Geissmann, T., 'Gibbon songs and human music from an evolutionary perspective', en: Wallin, N.L., Merker, B. y Brown, S. (eds.), *The Origins of Music*, MIT Press, Cambridge, MA, 2000.
- Giblett, R.J., *People and Places of Nature and Culture*, Intellect, Bristol, 2011.
- Gilbert, N., 'A natural high', *Nature*, 2016, 531, pp. 556-7.

- Godwin, J., *Music, Mysticism and Magic: A Sourcebook*, Routledge and Kegan Paul, Londres, 1986.
- Goyal, M. et al., 'Meditation programs for psychological stress and wellbeing: A systematic review and meta-analysis', *JAMA Internal Medicine*, 2014, 174, pp. 357-68.
- Gray, J., *Straw Dogs: Thoughts on Humans and Other Animals*, Granta Books, Londres, 2002.
- Gray, J., *The Immortalization Commission: Science and the Strange Quest to Cheat Death*, Allen Lane, Londres, 2011.
- Griffiths, B., *Return to the Centre*, Collins, Londres, 1976.
- Griffiths, B., *The Marriage of East and West*, Collins, Londres, 1982.
- H.M. Government White Paper, *The Natural Choice: Securing the Value of Nature*, The Stationery Office, Londres, 2011.
- Hardy, A., *The Spiritual Nature of Man: A Study of Contemporary Religious Experience*, Clarendon Press, Oxford, 1979.
- Harris, S., *The End of Faith: Religion, Terror, and the Future of Reason*, Norton, Nueva York, 2005.
- Harris, S., *Waking Up: Searching for Spirituality Without Religion*, Transworld, Londres, 2014.
- Hart, D.B., *The Experience of God: Being, Consciousness, Bliss*, Yale University Press, 2013.
- Hayward, G., *Singing as One: Community in Synchrony*, Tesis doctoral, Cambridge University, 2014.
- Hazrat Inayat Khan, 'The music of the spheres', en: Rothenberg, D. y Ulvaeus, M. (eds.), *The Book of Music and Nature*, Wesleyan University Press, Middletown, CT, 2009.
- Heller, E., *The Disinherited Mind: Essays in Modern German Literature and Thought*, Cambridge University Press, 1952.
- Hitchens, C., *God Is Not Great: How Religion Poisons Everything*, Hachette, Nueva York, 2008.
- Hölzel, B.K., Ott, U., Gard, T., Hempel, H., Weygandt, M., Morgen, K. y Vaitl, D., 'Investigation of mindfulness meditation practitioners with voxel-based morphometry', *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 2008, 3, pp. 55-61.
- Hölzel, B.K., Carmody, J., Vangel, M., Congleton, C., Yerramsetti, S.M., Gard, T. y Lazar, S.W., 'Mindfulness practice leads to increases

in regional brain gray matter density', *Psychiatry Research*, 2011, 191, pp. 36-43.
- Howell, P., 'At home and astray', *Cambridge Alumni Magazine*, 2016, 77, pp. 28-35.
- Karjalainen, E., Sarjala, T. y Raitio, H., 'Promoting human health through forests: overview and major challenges', *Environmental Health and Preventive Medicine*, 2010, 15, pp. 1-8.
- Koenig, H.G., Medicine, *Religion and Health*, Templeton Press, West Conshohocken, PA, 2008.
- Koenig, H., McCullough, M.E. y Larson, D.B., *Handbook of Religion and Health*, Oxford University Press, 2001.
- Koenig, H., King, D.E. y Carson, V.B., *Handbook of Religion and Health* (2ª edición), Oxford University Press, 2012.
- Kuhn, T., *The Structure of Scientific Revolutions*, University of Chicago Press, 1962.
- Kuyken, W., Hayes, R., Barrett, B. et al, 'Effectiveness and cost-effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy compared with maintenance antidepressant treatment in the prevention of depressive relapse or recurrence (PREVENT): a randomised controlled trial', *The Lancet*, 2015, 386, pp. 63-73.
- La Fontaine, J.S., Initiation: *Ritual Drama and Secret Knowledge Across the World*, Penguin, Harmondsworth, 1985.
- Lévi-Strauss, C., *Structural Anthropology,* Penguin, Harmondsworth, 1972.
- Levitin, D., *This Is Your Brain on Music: Understanding a Human Obsession*, Atlantic Books, Londres, 2006.
- Li, Q., 'Effect of forest bathing trips on human immune function', *Environmental Health and Preventive Medicine*, 2010, 15, pp. 9-17.
- Lorimer, D., 'Science and religion: A survey of spiritual practices and benefits among European sollutions, engineers and medical professional', *Scientific and Medical Network Review*, 2017, 123, pp. 23-6
- Louv, R., *Last Child in the Woods: Saving Our Children from NatureDeficit Disorder*, Algonquin Books, Chapel Hill, 2008.
- Lutz, A., Greischar, L.L., Rawlings, N.B., Ricard, M. y Davidson, R.J., 'Long-term meditators self-induce high-amplitude gamma synchrony

during mental practice', *Proceedings of the National Academy of Sciences* (US), 2004, 101, pp. 16369-72.
- McCullough, M.E., Emmons, R.A. y Tsang, J.A., 'The grateful disposition: A conceptual and empirical topography', *Journal of Personality and Social Psychology*, 2002, 82, pp. 112-27.
- Marais, E., *The Soul of the White Ant*, Methuen, Londres, 1937.
- Mascaro, J. (trad.), *The Upanishads*, Penguin Books, Harmondsworth, 1965.
- Mauss, M., *The Gift: The Form and Reason for Exchange in Archaic Societies*, Norton, Nueva York, 2000.
- Merker, B., 'Synchronous chorusing and human origins', en: Wallin, N.L., Merker, B. y Brown, S. (eds.), *The Origins of Music*, MIT Press, Cambridge, MA, 2000.
- Michell, J., *The Earth Spirit: Its Ways, Shrines and Mysteries*, Thames y Hudson, Londres, 1975.
- Mojo, *The Mojo Collection: The Ultimate Music Companion* (4ª edición), Canongate Books, Edinburgh, 2003.
- Morris, P.A., 'The effect of pilgrimage on anxiety, depression and religious attitude', *Psychological Medicine*, 1982, 12, pp. 291-4.
- Nabokov. P., *Where the Lightning Strikes: The Lives of American Indian Sacred Places*, Penguin Books, Nueva York, 2006.
- Nagel, T., *Mind and Cosmos: Why the Materialist Neo-Darwinian Conception of Nature is Almost Certainly False,* Oxford University Press, 2012.
- Nilsson, U., 'Soothing music can increase oxytocin levels during bed rest after open-heart surgery: a randomised control trial', *Journal of Clinical Nursing*, 2009, 18, pp. 2153-61.
- Paffard, M., *Inglorious Wordsworths: A Study of Some Transcendental Experiences in Childhood and Adolescence, Hodder and Stoughton*, Londres, 1973.
- Park, B.J., Tsunetsugu, Y., Kasetani, T., Kagawa, T. y Miyakazi, Y., 'The physiological effects of Shinrin-yoku (taking in the forest atmosphere or forest bathing): evidence from field experiments in 24 forests across Japan', *Environmental Health and Preventive Medicine,* 2010, 15, pp. 18-26.
- Partridge, E., Origins: *A Short Etymological Dictionary of Modern English*, Routledge and Kegan Paul, Londres, 1966.

- Purce, J., *The Mystic Spiral: Journey of the Soul*, Thames and Hudson, Londres, 1974.
- Purce, J., 'Sound in mind and body', *Resurgence*, March-April 1986, pp. 26-30.
- Reynolds, G., 'How walking in nature changes the brain', *New York Times*, 22 July 2015.
- Rosenthal, J.Z., Grosswald, S., Ross, R. y Rosenthal, N., 'Effects of transcendental meditation in veterans of Operation Enduring Freedom and Operation Iraqi Freedom with post-traumatic stress disorder: A pilot study', *Military Medicine*, 2011, 176, pp. 626-30.
- Roszak, T., *Where the Wasteland Ends: Politics and Transcendence in Post-Industrial Society*, Faber and Faber, Londres, 1973.
- Sacks, O., *Musicophilia: Tales of Music and the Brain*, Picador, Londres, 2007.
- Sacks, O., *Gratitude*, Picador, Londres, 2015.
- Schwartz, S., 'Meditation – the controlled psychophysical self-regulation process that works', *Explore: The Journal of Science and Healing*, 2011, 7, pp. 348-53.
- Schweiker, W., 'Torture y religious practice', *Dialog: A Journal of Theology*, 2008, 47, pp. 208-16.
- Scott, C.J., Harrison, R.G., Owens, M.J., Lockwood, M. y Barnard, L., 'Evidence for solar wind modulation of lightning', *Environmental Research Letters*, 2014, 9, 055004.
- Seligman, M.P., Steen, T.A., Park, N. y Peterson, C., 'Positive psychology progress: empirical validation of interventions', *American Psychologist*, 2005, 60, pp. 410-21.
- Sheldrake, R., *A New Science of Life; The Hypothesis of Formative Causation*, Blond and Briggs, Londres, 1981.
- Sheldrake, R., *The Presence of the Past: Morphic Resonance and the Habits of Nature*, Collins, Londres, 1988.
- Sheldrake, R., *The Rebirth of Nature: The Greening of Science and God*, Century, Londres, 1992.
- Sheldrake, R., *Dogs That Know When Their Owners Are Coming Home, And Other Unexplained Powers of Animals*, Hutchinson, Londres, 1999.
- Sheldrake, R., *Seven Experiments That Could Change the World* (2ª edición), Park Street Press, Rochester, VT, 2002.

- Sheldrake, R., *The Sense of Being Stared At, And Other Aspects of the Extended Mind*, Hutchinson, Londres, 2003.
- Sheldrake, R., *A New Science of Life; The Hypothesis of Formative Causation* (3ª edición), Icon Books, Londres, 2009.
- Sheldrake, R., *The Presence of the Past: Morphic Resonance and the Habits of Nature* (2ª edición), Icon Books, Londres, 2011.
- Sheldrake, R., *The Science Delusion: Freeing the Spirit of Enquiry*, Coronet, Londres, 2012. (Publicado en *US as Science Set Free: Ten Paths to New Discovery*, Random House, Nueva York.)
- Sheldrake, R. y Fox, M., Natural Grace: *Dialogues on Science and Spirituality,* Bloomsbury, Londres, 1996.
- Sheldrake, R., McKenna, T., y Abraham, R., *The Evolutionary Mind: Trialogues at the Edge of the Unthinkable, Trialogue Press*, Santa Cruz, CA, 1998. (Nueva edición, Monkfish Books, Rhinebeck, NY, 2005.)
- Sheldrake, R., McKenna, T., y Abraham, R., *Chaos, Creativity, and Cosmic Consciousness*, Park Street Press, Rochester, VT, 2001.
- Sheldrake, R. y Smart, P., 'Videotaped experiments on telephone telepathy', *Journal of Parapsychology*, 2003, 67, pp. 147–166.
- Smith, J.K.A., *How (Not) To Be Secular: Reading Charles Taylor*, Eerdmans, Grand Rapids, MI, 2014.
- Spencer, N., *Atheists: The Origin of the Species*, Bloomsbury, Londres, 2014.
- Steindl-Rast, D., *Gratefulness, The Heart of Prayer*, Paulist Press, Mahwah, NJ, 1984.
- Strawson, G., 'Realistic monism: why physicalism entails panpsychism', *Journal of Consciousness Studies*, 2006, 13, pp. 3–31.
- Taylor, C., *A Secular Age*, Harvard University Press, Cambridge, MA, 2007.
- Taylor, E., Introducción ein: Murphy, M., Donovan, S. y Taylor, E., *The Physical and Psychological Effects of Meditation: A Review of Contemporary Research with a Comprehensive Bibliography, 1931-1996*, Institute of Noetic Sciences, Sausalito, CA, 1997.
- Theos, *The Spirit of Things Unseen: Belief in Post-Religious Britain*, Theos, Londres, 2013.
- Thomas, K., *Man and the Natural World: Changing Attitudes in England 1500-1800*, Penguin Books, Harmondsworth, 1984.

- Titze, I.R., 'The human instrument', *Scientific American*, 2008, 298 (1), pp. 94-101.
- Tolkien, J.R.R., *The Silmarillion*. HarperCollins, Londres, 2013.
- Tomlinson, G., *A Million Years of Music: The Emergence of Human Modernity*, Zone Books, Nueva York, 2015.
- van Gennep, A., *The Rites of Passage*, Chicago University Press, 1972.
- van Lommel, P., *Consciousness Beyond Life: The Science of the NearDeath Experience*, HarperOne, Londres, 2011.
- Vella-Burrows, T., 'Singing and people with dementia', en: Clift, S. (ed.), *Singing, Wellbeing and Health*, Christ Church University Research Centre for Arts y Health, Canterbury, 2012.
- Vitebsky, P., *Reindeer People: Living with Animals and Spirits in Siberia*, Harper Perennial, Londres, 2011.
- Viveiros de Castro, E.B., 'Exchanging perspectives: The transformation of objects into subjects in Amerindian ontologies', *Common Knowledge*, 2004, 10, pp. 463-84.
- Watkins, P.C., van Gelder, M., y Frias, A., 'Furthering the science of gratitude', en: Lopez, S.J. y Snyder, C.R. (eds.), *The Oxford Handbook of Positive Psychology* (2ª edición), Oxford University Press, Nueva York, 2009.
- Wax, R., *A Mindfulness Guide for the Frazzled*, Penguin, Londres, 2016.
- Williams, D.C., *God's Wilds: John Muir's Vision of Nature*, Texas A&M University Press, 2002.
- Wilson, E.O., *Biophilia*, Harvard University Press, 1984.
- Woodard, G.D. y McCrone, W.C., 'Unusual crystallization behavior', *Journal of Applied Crystallography*, 1975, 8, p. 342.
- Woodhead, L. y Catto, R., *Religion and Change in Modern Britain*, Routledge, Londres, 2012.
- Wroe, A., *Being Shelley: The Poet's Search for Himself*, Vintage, Londres, 2007.
- Young, J., McGown, E. y Haas, E., *Coyote's Guide to Connecting with Nature*, Owlink Media, Shelton, WA, 2010.
- Zivotofsky, A.Z., Gruendlinger, L., y Hausdorff, J.M., 'Modalityspecific communication enabling gait synchronization during

over-ground side-by-side walking', *Human Movement Science*, 2012, 31, pp. 1268–85.

- Zuckerman, P., 'Atheism: Contemporary numbers and patterns', en: Martin, M. (ed.), *The Cambridge Companion to Atheism*, Cambridge University Press, 2007, pp. 47-65.

> 'Personalmente, he adoptado muchas de las prácticas que Rupert describe en su libro y, como resultado, he podido experimentar más amor, alegría, empatía, gratitud y ecuanimidad.'

DEEPAK CHOPRA

Los efectos de las prácticas espirituales están siendo científicamente investigados como nunca antes. Muchos estudios han demostrado que, por lo general, estas prácticas hacen que las personas sean más felices y saludables. En este pionero libro, Rupert Sheldrake nos muestra cómo la ciencia valida siete prácticas esenciales para la mayoría de religiones y que forman parte de nuestra herencia humana común: meditación, gratitud, conexión con la naturaleza, relación con las plantas, rituales, cantos y peregrinación a lugares sagrados.

Sheldrake resume las más recientes investigaciones científicas sobre lo que sucede cuando participamos en este tipo de prácticas y sugiere diferentes vías para que los lectores exploren estos campos por sí mismos. Para aquellos que se adhieren a alguna religión, este libro iluminará los orígenes evolutivos de su propia tradición. Para los no religiosos, mostrará cómo los fundamentos de las prácticas espirituales son accesibles para todos.

Rupert Sheldrake es biólogo, autor de más de ochenta y cinco artículos científicos y doce libros. En la actualidad es miembro del Instituto de Ciencias Noéticas de Petaluma, California, y del Schumacher College en Devon, Inglaterra.

Nueva ciencia

www.sheldrake.org

www.editorialkairos.com

www.letraskairos.com

www.facebook.com/editorialkairos

Imagen universo: Anton Yankovyi

Ilustración del libro de Jules Vernes: Le Pays des fourrures